

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Radka Jiráčková

Role sociální sítě Facebook v pocitu osamělosti u seniorů

The Role of Social Networks Facebook in the Elderly's Feelings
of Loneliness

Praha, 2019

vedoucí práce: MUDr. Gabriela Šivicová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní MUDr. Gabriele Šivicové, jejíž připomínky k práci mne vždy inspirovaly a tím pomohly k lepšímu proniknutí do dané problematiky. Dále také paní PhDr. Evě Šírové, Ph.D., která ochotně poradila s nejistotami ohledně správného znění citací.

Velkým přínosem pro práci byly i připomínky ohledně struktury práce paní Mgr. Hany Kyrianové.

Velice bych chtěla také poděkovat Bc. Janu Netíkovi za statisticko-metodologické konzultace a gramatickou korekturu, bez jehož pomoci by práce stěží obstála.

Veliký dík pak patří mé rodině za jejich podporu, trpělivost a ohleduplnost, zvláště mojí sestře Petře.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 18. července 2019

.....

Radka Jiráčková

Abstrakt

Tato bakalářská práce se věnuje tématu pocitu osamělosti ve stáří a sociální síti Facebook. Zabývá se příčinami a dopady spojenými s vnímanou osamělostí u seniorů a nabízí různé varianty prevence či redukce tohoto nepříjemného pocitu. Komunikace prostřednictvím sociálních sítí se jeví jako možnost, jak snížit vnímanou osamělost seniora. Jejich užíváním mohou být uspokojovány sociální potřeby a mohou sloužit jako platforma pro udržení či posílení sociálních vazeb. K objasnění tohoto vztahu je v práci využita sociální síť Facebook, jež nabízí rozmanité možnosti komunikace a sociálního začlenění. Návrh výzkumného projektu nastiňuje experimentální design výzkumu, který by byl uskutečněn se zájemci o nácvik komunikace skrze Facebook. Oběma skupinám, experimentální i kontrolní, by byl administrován dotazník SEPOS měřící osamělost, a to jak na začátku tříměsíčního kurzu, tak po jeho skončení. Zjištěním nižšího skóre v dotazníku SEPOS u experimentální skupiny, po adjustaci na intervenující proměnné, by mohl být Facebook označen za jeden z možných prostředků v boji proti vnímané osamělosti u seniorů. Zároveň, prokázáním multidimenzionality navrženého dotazníku osamělosti SEPOS, by v budoucnu mohlo být užívání Facebooku směřováno cíleněji vzhledem k sociálním potřebám seniora.

Klíčová slova: osamělost, senior, komunikace, SNS, Facebook, SEPOS

Abstract

This bachelor thesis deals with the theme of loneliness in old age and social network site Facebook. It deals with the causes and impacts associated with perceived loneliness in seniors and offers various options for preventing or reducing this unpleasant feeling. Social networking site seems to be a way to reduce the perceived loneliness of the elderly. Their use can satisfy social needs and can serve as a platform for maintaining or strengthening social ties. To clarify this relationship, Facebook is used as a platform offering diverse possibilities of communication and social inclusion. The design of the research project outlines the experimental design of the research that would be carried out with those interested in practicing communication through Facebook. Both the experimental and control groups would be administered by SEPOS questionnaire measuring loneliness, both groups at the beginning of the three-month course and after the end. By finding a lower SEPOS score in the experimental group, after adjusting to the intervening variables, Facebook could be identified as one of the possible means of fighting the perceived loneliness of the elderly. At the same time, by demonstrating the multidimensionality of the proposed SEPOS loneliness questionnaire, the use of Facebook in the future could be directed more targeted to the social needs of the elderly.

Key words: loneliness, elderly people, communication, SNS, Facebook, SEPOS

Obsah

Úvod.....	8
1. Osamělost ve stáří.....	10
1.1. Vymezení a příčiny osamělosti	11
1.1.1. Vznik a příčiny osamělosti	12
1.1.2. Dotazníky na měření osamělosti.....	15
1.2. Stáří a s ním spojené problémy vedoucí k osamělosti	16
1.2.1. Vymezení pojmů stáří a jeho periodizace	17
1.2.2. Problémy vedoucí k osamělosti u seniorů	18
1.3. Dopady pocitu osamělosti seniorů a možnosti jejich prevence a redukce	20
1.3.1. Možnosti prevence a redukce pocitu osamělosti u seniorů.....	21
2. Online sociální sítě (SNS)	23
2.1. Využívání internetu a SNS českými seniory.....	24
2.2. Komunikace na internetu jako prostředek v boji proti osamělosti.....	26
2.3. Sociální síť Facebook.....	27
3. Návrh výzkumného projektu	32
3.1. Cíle výzkumu	32
3.2. Výzkumné otázky a hypotézy	32
3.3. Analýza proměnných	33
3.4. Charakteristika výzkumného souboru.....	34
3.5. Metodologický design výzkumu	35
3.6. Způsob zpracování dat	37
3.7. Etika výzkumu	37
3.8. Limity.....	38
3.9. Diskuse.....	39
Závěr	41
Seznam literatury	42
Seznam zkratk.....	51
Příloha I.....	I

Úvod

Důsledkem nastavení dnešní společnosti dávající do popředí mládí, kariéru, úspěch a možnosti realizovat se téměř v čemkoli a kdekoli, je v tomto rychlém shonu často opomíjena problematika stáří, přičemž lidé žijí ve stáří čím dál tím delší dobu (Kalvach, Čevela & Čeledová, 2014a). Stárnutí s sebou nese řadu změn – nejen ekonomického, především však fyzického a psychického rázu. Odchod do důchodu, ubývání fyzických sil, úmrtí blízkých, to je jen strohý výčet toho, s čím se starý člověk potýká. Navíc doba, kdy se děti staraly o své stárnoucí rodiče či s nimi bydlely, je pryč. Není tedy s podivem, že kumulující problémy se stářím spojené a nemožnost jejich sdílení či řešení, a nejen to, ústí v pocit osamělosti. Jednou z možností, která by mohla tento pocit redukovat, je zprostředkování sociálního kontaktu s rodinou, přáteli, bývalými kolegy z práce, se společností, prostřednictvím sociálních sítí.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, zda existuje nějaká souvislost mezi využíváním sociální sítě Facebook a pocitem osamělosti u seniorů. Z již existující literatury a akademických článků jsou patrné rozporuplné názory na to, zda sociální sítě, Facebook, mohou snižovat či zvyšovat pocit osamělosti. Příčinou odlišných výsledků jsou různé způsoby měření pocitu osamělosti a převažující počet průřezových studií umožňující pouhý odhad případné souvislosti. Dále je také většina výzkumů na toto téma prováděna na dospívajících. Není s podivem, jelikož právě dospívající jsou podle statistik světových i tuzemských nejčastějšími uživateli sociálních sítí. Progredujícím trendem je ale rozšiřování uživatelů těchto služeb i mezi dospělé a seniory. V České republice podle statistiky Českého statistického úřadu (2018) využívá sociální sítě kolem 156 800 lidí starších 65 let¹, což se rovná 7,8 % všech lidí tohoto a vyššího věku. Oproti roku 2013 se jedná o nárůst o 5,8 %. K roku 2018 využívá Facebook zhruba 5 milionů obyvatel České republiky (Lambert, 2018) a jedná se o nejvyužívanější sociální síť v České republice (Král & Král, 2016; Kulhánková & Čadek, 2010).

Literárně přehledová část práce uvede čtenáře do problematiky osamělosti, jejího vymezení, odlišení od dalších pojmů jako je sociální izolace, samota a deprese, dále i možnosti posouzení její míry. Shrne problémy, které se pojí s pocitem osamělosti ve stáří a jejími nežádoucími dopady na kvalitu života. Uvede i možnosti prevence a redukce pocitu osamělosti, za nimiž stojí uspokojení sociálních potřeb, právě i prostřednictvím námi navrhovaného prostředku komunikace skrze sociální síť Facebook. Sociálním sítím se bude věnovat druhá kapitola literárně přehledové části, jejímž cílem bude čtenáře seznámit s jednotlivými výzkumy souvislosti online komunikace a pocitem osamělosti u seniorů a zároveň také uvést jednotlivé proměnné, jež mohou mít za následek odlišné interpretace jejich přínosu.

Ke zjištění možného významu sociální sítě Facebook v souvislosti s vnímaným pocitem osamělosti u seniorů provedeme longitudinální výzkum, jehož součástí bude i námi vytvořený dotazník SEPOS. V případě pozitivního výsledku po tříměsíčním kurzu užívání Facebooku by pak bylo nasnadě naučit dnešní seniory, kteří ještě z větší části nebyli obeznámeni s moderními informačními technologiemi, tuto síť začít využívat jako prostředek umožňující komunikaci a tím zamezit či redukovat pocit osamělosti.

V práci je citováno dle normy APA (2010).

¹ Jedná se o počet uživatelů využívající sociální sítě pro soukromé účely alespoň jednou za poslední tři měsíce.

1. Osamělost ve stáří

Tématu osamělosti se věnuje nespočet výzkumníků, nejvíce však zahraničních. Česky psaných článků či publikací věnujících se pocitu osamělosti u seniorů je velice málo. Osamělost je zmíněna téměř ve všech odborných publikacích zabývajících se stářím, nicméně jen okrajově. A přitom se nejedná o záležitost marginální. V roce 2011 byl uspořádán výzkum v krajských městech České republiky sledující kvalitu života seniorů. Z celkového počtu 2,8 milionů obyvatel žijících v krajských městech bylo přibližně 20 % seniorů, z nichž 38 % uvedlo, na desetibodové škále (1 – vůbec, 10 – stále), že se cítí alespoň někdy osaměle. Jednalo by se tak o zhruba 217 000 lidí nad 60 let trpících pocitem osamělosti (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2014). Příčinám, problémům a dopadům osamělosti na kvalitu života seniorů se bude věnovat následující text.

Cílem této kapitoly je vymezit osamělost takovým způsobem, aby byla jasně odlišitelná od dalších, někdy s ní zaměňovaných, pojmů jako je samota, sociální izolace, deprese. Uvedeme různé pohledy na pojímání osamělosti a její příčiny, dále se také zmíníme o způsobech měření pocitu osamělosti s důrazem na ty, jež se staly východiskem i pro náš dotazník.

V další kapitole si vymezíme pojmy stáří a senior tak, jak jej budeme pojímat po celou dobu této práce. Nastíníme problémy, kterými lidé v období ať už raného či pozdního stáří čelí a které mohou mít vliv na vnímanou osamělost. Poslední podkapitola se bude věnovat dopadu osamělosti na fyzický i psychický stav seniora a představíme možnosti prevence zamezující vzniku či zhoršení pocitu osamělosti.

1.1. Vymezení a příčiny osamělosti

Většina knižních publikací i studií věnujících se tématu osamělosti ji vymezují dle autorů Peplau a Perlmana (1982). Ti pojmají osamělost jako pocit vyvěrající z nesouladu mezi požadovanou a reálnou úrovní sociálních vztahů, a to jak v jejich kvantitě (kde osamělost z důvodu nedostatečného množství sociálních vztahů vnímají jako individuální nenaplněnou potřebu pramenící z rozdílu mezi množstvím žádoucích sociálních vztahů a reálným počtem, které jedinec má), tak v kvalitě. Autoři této definice dále dodávají tři atributy vážící se k pocitu osamělosti: jedná se o subjektivní prožitek; výsledek vnímané nedostatečnosti v interpersonálních vztazích; zážitek nepříjemný. Jiný pohled na fenomén osamělosti se nabízí díky výzkumu osamělosti adolescentů, jejichž pocit osamělosti se v průběhu životních změn souvisejících s přetrháním sociálních vazeb nezměnil. Shaver, Furman a Buhrmester (1985) tak pojmají osamělost jak osobnostní rys, ne jako prožitek (stav). Osamělost jako rys se u člověka projevuje jako relativně neměnná charakteristika prožívání osamělosti, nezávislá na situaci. Zatímco stav osamělosti je brán jako dočasný prožitek. My ale budeme, ostatně jako většina výzkumníků před námi, vnímat osamělost jako subjektivní prožitek jedince.

Pojmy sociální izolace a samota jsou s osamělostí často zaměňovány. Tyto dva konstrukty se ale více než osamělost pojí s množstvím sociálních kontaktů.

Sociální izolace je vnímána jako objektivně změřitelná absence kontaktů s ostatními lidmi a společností (Wenger et al., 1996; Wenger & Burholt, 2004). S netradičním pojetím sociální izolace přichází Hawthorne (2006), který jí rozumí jako absenci někoho blízkého, komu by se člověk mohl svěřit a obrátit se na něj v krizi. Z našeho pohledu se nám tato druhá definice zdá ale nevyhovující, jelikož se domníváme, že se nemusí jednat jen o izolaci od osoby blízké, ale celkově i od společnosti. Přesto lidé, kteří jsou sociálně izolovaní, se nemusí cítit osaměle, na druhou stranu se osaměle mohou cítit, přestože mají kolem sebe dostatek lidí, se kterými ale neudržují vztahy, jaké by požadovali (de Jong Gierveld & Havens, 2004).

Dalším termínem, někdy zaměňovaným s osamělostí, je samota. Jedná se o absenci kontaktů s lidmi, od sociální izolace se dle našeho názoru ale liší ve způsobu prožívání jedincem. Zatímco samotu můžeme záměrně vyhledávat (v momentech potřebného soustředění, řešení problémů, nebo když se chceme stáhnout do sebe a uzavřít se světu (Coplan & Bowker, 2013), sociální izolaci vnímáme jako stav, do kterého se senioři dostanou např. v důsledku ztráty mobility, kognitivního poklesu.

Mohlo by se zdát, že osamělost je v některých aspektech podobná depresi. Nedávná studie Holwerda et al. 2016 zjistila, že deprese se pojí jak s emocionální, tak se sociální osamělostí.

K rozlišení a odůvodnění, že se jedná ale o dva nezávislé fenomény, které jsou spolu nanejvýš v interakci, nám může pomoci DSM-5 (APA, 2013). Ta definuje depresi jako syndrom, který splňuje alespoň pět z těchto symptomů pozorovatelných déle než dva týdny (úbytek/příbytek váhy, insomnie /hypersomnie, psychomotorická agitace/retardace, únava, pocity méněcennosti nebo viny, neschopnost se soustředit, opakující se myšlenky na smrt nebo sebevraždu po dobu dvou týdnů, depresivní nálady, ztráta potěšení, ztráta zájmu o cokoli).

1.1.1. Vznik a příčiny osamělosti

Příčiny osamělosti se u jednotlivých autorů liší vzhledem k různým teoriím, kterými vysvětlují jejich vznik. Znalost příčin by nám mohla sloužit k označení osob ve vyšším riziku vzniku pocitu osamělosti a lépe pochopit ty, u nichž tento pocit je už rozvinut. S pochopením příčin by pak prevence a intervence pro osoby vnímající osamělost mohla být účinnější. Uvádíme zde několik z nich, jež jsou i novými studiemi stále inspirovány, nabízíme tak čtenáři divergentní pohled na vznik a příčiny osamělosti.

Jednou z teorií vzniku osamělosti může být ta, na které Weiss (1973) postavil své dělení osamělosti. Weiss (1969) ve svém dřívějším díle pojímá osamělost jako subjektivní prožitek vyskytující se z důvodu neuspokojené potřeby sociálních vztahů. Popisuje šest sociálních vztahů jejichž vnímaným nedostatkem může člověk zažívat pocit osamělosti. Jedním z nich je absence blízkého intimního vztahu (který většinou naplňuje partner či partnerka, u žen může takovýto intimní vztah být navázán i s matkou, sestrou či kamarádkou). Takový vztah je charakteristický necenzurovanou možností exprese svých vlastních pocitů a myšlenek, jedná se o ty nejdůvěrnější vztahy. Dalším důvodem osamělosti je absence takového vztahu, který funguje na bázi spřízněnosti. V případě seniorů se domníváme, že takovou roli by mohli sehrávat jejich vrstevníci, se kterými mohou řešit stejné problémy, které jinou věkovou generaci netrápí. Třetím Weissem definovaným potřebným sociálním vztahem je potřeba péče o někoho. Ve svém příkladu uvádí, že taková potřeba je péče dospělého o dítě. Vztaženo na seniory tak usuzujeme na potřebu potřebnosti. Čtvrtá sociální potřeba je definována jako potřeba ujištění o své roli. Muži v produktivním věku dosahují naplnění této potřeby v zaměstnání, stejně tak i pracující ženy. Myslíme si, že pro nepracující seniory může být problém tuto potřebu saturovat, nicméně podporující prostředí rodinné či zapojení seniora do určitých aktivit (např. v rámci dobrovolnictví; Pruchno, Wilson-Genderson, Rose, & Cartwright, 2010) může zamezit nebo zmírnit pocit osamělosti. Pátá kategorie vztahu, který spočívá v potřebě být někomu nápomocný, se v našem zaměření na seniory kryje s třetí. Trochu ve stínu předešlých hlavních

pěti kategorií nakonec Weiss uvádí i šestou kategorii nazvanou potřeba vedení (farářem, Bohem). Weiss v roce 1973 pak tyto nenaplněné potřeby vztahů vedoucích k osamělosti rozdělil do dvou kategorií: emocionální a sociální, na základě kterých definoval i stejně pojmenované typy osamělosti. Emocionální osamělost je dle Weisse (1973) způsobena absencí blízké osoby, které by se člověk mohl svěřit, ve které by viděl oporu, našel porozumění, choval hluboké city. Sociální osamělost je pak dle autora způsobena absencí kontaktů s přáteli a širším okolím, z čehož pramení i nedostatečné zapojení se do společenských aktivit (může nastat v případě přestěhování se do nového bydliště). Tito jedinci pak mají menší okruh známých a mohou pociťovat nepříjemné pocity sociálního vyloučení (Wong, Chau, Fang, & Woo, 2017).

Přestože byla Weissem (1973) osamělost rozdělena na tyto výše zmíněné typy dle intenzity deficientní kvality a kvantity vztahu, mohou se oba druhy vyskytovat současně. K podobnému chápání osamělosti jako komplexního fenoménu dospěl i Hawkley, Browne a Cacioppo (2005) faktorovou analýzou, jejímž výsledkem bylo stanovení tří faktorů: intimní osamělost (odpovídající Weissově emocionální), vztahová osamělost (odpovídající Weissově sociální) a kolektivní osamělost (charakterizována nedostatečným množstvím nebo kvalitou vztahů v zájmových skupinách, pracovních/školních kolektivech apod.). Důležitost těchto pojetí se odráží v měření pocitu osamělosti. Rozdělení a vnímání osamělosti jako vícerozměrného fenoménu, tedy, že odlišné typy sociálních kontaktů naplňují odlišné sociální potřeby (Weiss, 1969), se stalo podkladem pro tvoření multidimenzionálních škál měření osamělosti.

Osamělostí, jejím vznikem a příčinou výskytu se zabývali Cacioppo et al. (2006). Ti pojmají osamělost jako nepříjemný pocit sociálního strádání a izolace, jehož vznik je autory vysvětlen dle evolučního modelu zakládajícím se jak na dědičném, tak enviromentálním modelu. Lidé dříve žili v tlupách, kde si jejich členové vzájemně pomáhali, sdíleli informace, ale i potravu. Ti, kteří měli geneticky zakódovanou predispozici k osamělosti a trpěli jí ve chvílích sociální izolace (v období lovu), se měli tendenci stahovat ke svému druhu, aby jej ochránili před nebezpečím a podělili se o svoji potravu. Na druhou stranu ti, kteří tuto genetickou predispozici neměli, sice mohli mít sami pro sebe více jídla, ale jejich potomci měli poté menší šanci na přežití. Osamělost jako hereditární znak byl prokázán i sofistikovaným výzkumem nizozemských dvojčat (Boonsma, Willemsen, Dolan, Hawkley, & Cacioppo 2005). Na základě zkoumání 8 387 dospělých nizozemských dvojčat bylo dosaženo zjištění, že 50 % je podmíněno geneticky a 50 % pramení z vlivu prostředí. Masi, Chen, Hawkley, & Cacioppo (2011) dodávají, že spíše než o speciální expresi genů se jedná o dědičnost vulnerability jedince k pociťované subjektivní sociální izolaci.

Jedním z nejnovějších modelů osamělosti je model kognitivní. Ten vychází z předpokladu vnímané sociální izolace, která zapříčiňuje zkreslenou percepci světa jako nebezpečného místa, a tedy i lidí v něm jako těch, kteří jsou nepřátelští. Takto nastavení lidé mají vůči druhým negativní sociální očekávání a aniž by si to uvědomovali, staví se vůči druhým odmítavě. Od ostatních si tedy drží odstup a příčinu nedostatečného sociálního kontaktu nevidí ve svém chování, ale v chování těch druhých, a oni se opět cítí osaměle. Důsledkem této špatné percepce se aktivuje hypotalamo-hypofyzo-adrenální osa (systém stresové reakce) vedoucí k nežádoucím zdravotním komplikacím (Cacciopo & Hawkley, 2009).

Možností, že za vznikem osamělosti by mohla stát deprese, se zabýval ve svém výzkumu Cacioppo, Hawkley a Thisted (2010), kteří sledovali projevy osamělosti a depresivní symptomy u respondentů s ročním odstupem. Jejich zjištěním však bylo, že osamělost může predikovat zvýšení depresivních symptomů, ale opačně to tak již neplatí. I nedávne výzkumy stále potvrzují tuto souvislost (Tomás, Pinazo-Hernandis, Oliver, Donio-Bellegarde, & Tomás-Aguirre, 2019).

Příčiny osamělosti mohou být však i prostší, jako je zvyšující se věk, pohlaví. Ve výzkumu na 344 probandech van den Berg, Kemperman, de Kleijn, & Borgers (2016) zjistili, že se zvyšujícím se věkem se pojí i vnímaná osamělost seniorů. Nicméně toto tvrzení vysvětluje jen malou část variability pocitu osamělosti a sami autoři dodávají, že je nutné k tomu přičíst další proměnné jako je zdravotní stav seniora, vzdělání, typ bydlení, množství sociálních kontaktů, participace na dobrovolnické činnosti. Podle anglické studie (Victor a Yang, 2012) to vypadá na spojitost osamělosti s pohlavím v souvislosti s věkem a to takové, že procento žen označujících se za osamělé je do věku 55 let větší než procento mužů, avšak v 75 letech je rozdíl mezi muži a ženami nesignifikantní. Ve studii (Nicolaisen & Thorsen, 2017) se ukázalo, že ženy napříč věkem (18-79 let) jsou osamělejší oproti mužům. Nutno ale podotknout, že osamělost byla zjišťována prostřednictvím telefonního rozhovoru pomocí otázky („*Cítíte se osaměle?*“), a tak i přes velký vzorek této studie shledáváme fenomén sociální desirability a ostýchavost mužů přiznat osamělost.

Dle Kempermana, van den Berga, Weijs-Perréeho a Uijtdewillegena (2019) má přímý dopad na osamělost spokojenost se sociálními vazbami. V jejich studii bylo vypočítáno, že pakliže by jejich vzorek obsahoval 100 % spokojených seniorů se sociálními vazbami, vyšlo by procentuální zastoupení jako 53 % neosamělých, 33 % málokdy osamělých, 7 % trochu osamělých, 7 % osamělých a žádní cítící se extrémně osaměle.

Ať se již na vznik osamělosti pohlíží z různých hledisek (sociálního, evolucionistického, genetického, kognitivního), souvislost se sociálními vazbami je nepopíratelná. Pro zjištění míry

osamělosti jsou (kromě ideálních individuálních rozhovorů) stále využívány dotazníky, jejichž představení je tématem následujících stránek.

1.1.2. Dotazníky na měření osamělosti

K zachytitelnosti vnímané osamělosti a porovnání její míry mezi jednotlivými osobami bylo již vyvinuto několik dotazníkových škál snažících se postihnout a kvantifikovat tento pocit. Ačkoli věříme, že individuální rozhovor by přinesl mnohem reliabilnější výsledky ohledně míry osamělosti, stále přetrvává (a to z logických důvodů) snaha kvantifikovat osamělost na škálách. Uvádíme zde proto nejčastěji užívané škály s ohledem na jejich využitelnost v rámci sestavování našeho vlastního dotazníku.

Nejznámější škálou na měření osamělosti je škála UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau & Ferguson, 1978). Zároveň se jedná také o nejvyužívanější škálu, jež prošla roku 1980 (Russell, Peplau & Cutrona) a 1996 (Russell) revizí. Ve všech třech případech se jedná o jednodimenzionální dotazník. Původní verze (Russell et al., 1978) obsahovala 20 položek, na které měl respondent odpovědět prostřednictvím čtyř stupňové škály (nikdy – zřídka – někdy – často). Koeficient alfa 0,96, test-retestová reliabilita 0,73. Nicméně tato škála pod nátlakem kritiků přivedla Russella et al. (1980) k tvorbě revidované verze, kde byly odstraněny položky kladené negativně a tážající se přímo na pocity spojené s osamělostí (např. „*I feel completely alone*“, v překladu: „*Cítím se absolutně osaměle*“). Diskriminační validita testu byla měřena v porovnání s osobností, sociální desirabilitou a depresivitou respondenta. I druhá verze ale po pár letech byla samotným autorem znovu přepřpracována, jelikož v průběhu užívání tohoto dotazníku si povšimli nepochopení dvojitého záporu v otázkách staršími lidmi a slovu „*superficial*“ (v překladu „*povrchní*“) studenty. Russell (1996) se ve své třetí verzi vyvaroval i těmto chybám a díky tomu rozšířil svůj testovací vzorek a normy i o seniory (65+). Test-retestová reliabilita $r = 0,73$, Cronbachovo alfa se pohybuje v rozmezí od 0,89 až 0,94 pro americkou populaci. Jedná se o nejvíce užívanou škálu pro měření osamělosti (Tylová, Kuželová & Ptáček, 2014) a mnoho výzkumníků ji využívá jako „zlatý standard“ pro tvorbu svých škál na jejich populaci (např. zkrácená šestipoložková verze Neta z roku 1992 adaptovaná na portugalské studenty).

Přestože se výše zmíněná škála podrobila několika revizím a množství jejich modifikací, standardizací na určitou skupinu lidí a odlišné národnosti, někteří autoři (včetně nás) ji kritizují za zjednodušené pojmání osamělosti jako jednodimenzionálního fenoménu. Uvádíme zde dvě další škály, jež se nám staly východiskem i pro naši tvorbu dotazníku. Ač nechronologicky dle

data vzniku, jako první uvádíme *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults* (zkráceně SELSA) (diTommaso & Spinner, 1993). Ti se vymezují vůči tvůrcům škály UCLA za jejich zjednodušené pojmání osamělosti jako jednodimenzionálního fenoménu. V reakci na Weissovu teorii (1973) vytvořili DiTommaso a Spinner (1993) multidimenzionální dotazník s 37 položkami rozdělených do dvou subškál: sociální a emocionální osamělosti (přičemž tu rozdělují ještě na partnerskou a rodinnou). Respondenti hodnotí výroky na sedmibodové škále (od „silně nesouhlasím“ až po „zcela souhlasím“). Jednotlivé kategorie se u zkoumaného vzorku vysokoškolských studentů ukázaly jako na sobě nezávislé s vnitřní konzistencí jednotlivých položek pohybujících se od 0,89-0,93.

Poslední dotazník, který zde uvádíme, je z dílny autorů Schmidta a Sermata (1983) *Differential Loneliness Scale* (zkráceně DLS). Jedná se o dichotomický psychodiagnostický test na měření osamělosti, kterou vnímají jako nedostatek uspokojení z různých vztahů. Položky byly převzaty a částečně upraveny z již existujících škál zabývajících se depresí, úzkostí a sebehodnocením. Vznikla jim tím šedesátí položková škála rozlišující čtyři vztahové oblasti (partnerská, přátelská, rodinná, společenská). Každá z těchto oblastí je sycena pěti kategoriemi (položky v jednotlivé vztahové oblasti se zaměřují na přítomnost nebo nepřítomnost daného vztahu, aktivní snaha se zapojit do vztahu nebo spíše vyhýbání se, míra kooperace a participace na vztahu, evaluace a úroveň komunikace). Vnitřní konzistence tohoto testu KR-20 je 0,90-0,92; test-retestová reliabilita $r = 0,85-0,97$. Respondenty byli opět američtí studenti.

Na podkladě těchto tří dotazníků jsme vytvořili i náš dotazník SEPOS (*Sociální a Emoční Pocit Osamělosti u Seniorů*, příloha I). V dotazníku UCLA jsme se inspirovali tvorbou položek a věkovou hranicí označující za starší populaci (seniory) 65+. Dotazník SELSA poskytl našemu dotazníku oporu v přesvědčení o multidimenzionalitě pocitu osamělosti a zároveň jsme využili i jeho způsob zaznamenávání odpovědí na Likertově škále. Poslední zmíněný dotazník DLS byl nápomocný v rozdělení vztahových oblastí, jež jsme v našem dotazníku použili k operacionální definici a tvorbě položek dotazníku.

1.2. Stáří a s ním spojené problémy vedoucí k osamělosti

Stáří je poslední etapou lidského života. Ve většině případů je období stáří spojováno s negativními událostmi v životě seniora. S rostoucím věkem se proměňuje tělesný stav, týkající se nejen ubývání sil (snížená výkonnost, involuce), častější jsou i polymorbidní onemocnění. Také psychický stav se mění. Stáří samo o sobě je obdobím života člověka, kdy

je zranitelnější nahromaděním změn v jeho životě, zhoršené adaptability na nové situace a sníženou odolností vůči stresu (Kalvach et al., 2014a; Zavázalová, 2001). Počátkem problémů souvisejících se stářím může být samotný odchod do důchodu. Snížené sociální schopnosti dané změnami v psychickém (tak i tělesném) stavu jedince ve vyšším věku může ústít v uzavřenost vůči okolnímu světu, obavami ze zapojení se do nových sociálních vztahů (Příbyl, 2015).

Na druhou stranu je to ale také čas, kdy se člověk může věnovat tomu, co ho baví, může se seberealizovat, má čas věnovat se výchově vnoučat (Příbyl, 2015). Projevy stáří by se tak daly charakterizovat degradací (tedy úpadkem), stagnací (udržením si současného stavu), ale i růstem a vývojem (zlepšení stavu) (Gruss, 2009).

Naším cílem není ani nemůže být (z hlediska rozsahu práce) postihnout komplexitu stáří jako vývojového období. Obsahem této podkapitoly bude námi vybraná periodizace stáří, především se ale zaměříme na psychosociální stránku vážící se ke změnám v životě seniora a problémům, kterým mohou čelit a jež mohou omezit seniora v naplňování sociálních potřeb

1.2.1. Vymezení pojmů stáří a jeho periodizace

V učebnicích, člancích, v médiích se setkáváme s různými označeními pro starší populaci. Jednou je využito pojmu senior, jindy důchodce, starší člověk, geront (Jarošová, 2006). My jsme si pro naši práci vybrali název senior, jehož operacionálně definujeme jako člověka ve věku 65 let a více, který již nepracuje a pobírá starobní důchod.

Nejčastěji se vymezuje stáří dle kalendářního věku (Jarošová, 2006). Pro účely naší práce jsme se rozhodli zvolit periodizaci z běžné praxe a to takovou, která souvisí s nástupem do penze (Haškovcová, 2010). Ke stejnému členění se hlásí např. Topinková a Neuwirth (1995) i Příbyl (2015). Tito autoři dělí starší populaci takto:

mladí senioři: 65-74 let (young-old) učící se hospodařit s volným časem vzniklým odchodem do důchodu

staří senioři: 75-84 let (old-old) potýkající se s již převládajícími chorobami omezujícími jejich dosavadní fungování

velmi staří senioři: nad 85 let (oldest-old; very old-old) snažící se zvládnout samotnou péči o sebe

1.2.2. Problémy vedoucí k osamělosti u seniorů

Jednotlivá období stáří s sebou mohou přinášet řadu problémů, které mohou snižovat kvalitu života seniorů, a tedy vést i k osamělosti. V jednotlivých věkových etapách se senior potýká s jinými problémy, přičemž jejich kumulace se nevylučuje a jejich ryze individuální charakter a načasování či jejich absolutní absence také ne. V naší práci se zaměříme především na sociálně-psychologické problémy, jež mohou ústit v pocit osamělosti, a tedy zhoršenou kvalitu života seniorů.

Odchod ze zaměstnání a zvykání si na nový styl života, ale především ztrátou partnera a nejbližších, geografická vzdálenost rodinných příslušníků, stěhování se z místa bydliště do péče ústavní, nemožnost účastnit se společenského dění z důvodu zdravotního handicapu, to je to, s čím se většina seniorů setkává (Zavázalová, 2001) a co v naší práci pojímáme za klíčové z hlediska možného vnímání osamělosti.

Odchod do starobního důchodu můžeme vnímat jako první změnu (Zavázalová, 2001). Senior si začíná zvykat na nový režim (bez práce) a množství volného času, kterého má odchodem do starobního důchodu více. Podle statistiky SHARE (Hamanová & Pospíšilová, 2009) čeští senioři vnímají odchod do důchodu spíše jako benefit (a to bez ohledu na to, jak dlouho již v něm setrvávají). Na druhou stranu jsou i senioři, kteří odchod do starobního důchodu snáší hůře. Zaměření dnešní společnosti na výkon a úspěch způsobuje strach z odchodu do důchodu. A ten nepramení většinou z ekonomických důvodů ale z obavy ztráty sociální role (Haškovcová, 2002; Kalvach, et al. 2014a). Odchodem ze zaměstnání člověk ztrácí do té doby zastávanou sociální roli, ztrácí každodenní kontakt s pracovníky (kolegy) a částečně i se společností (Vágnerová, 2007), což kromě pocitu méněcennosti může vést i k pocitu osamělosti (Jarošová, 2006; Pacovský, 1994; Zavázalová, 2001). Na pocitu méněcennosti nepřidává ani smýšlení většinové populace o pojímání seniorů jako neproduktivních obyvatel zatěžujících státní ekonomiku (Příbyl, 2015). Senior chce ale stále být potřebným. Smysl svého bytí a užitečnosti mohou spatřovat v péči o rodinu (Příbyl, 2015), např. v péči o vnoučata, o závislého člena rodiny, pokud se mu takových vztahů dostává. Nenaplnění potřeby užitečnosti a smyslu představuje pro seniora silnou emoční zátěž a snižuje jeho sebevědomí (Vágnerová, 2007).

Pro seniory je ale důležité zůstat v kontaktu se společností a udržovat vztahy s ostatními (Holčík, 2014), ačkoli vzrůstající involuční změny tomu leckdy zabraňují (Kalvach, Čevela & Čeledová, 2014b). Za stáhnutím se vůči širšímu okolí mohou být i problémy týkající se fyzického zdraví, jako je např. inkontinence, nedoslýchavost aj. (Příbyl, 2015). Z praxe se

domníváme, že i úbytek kognitivních schopností může ohrozit sociabilitu jedince v tom smyslu, že se obává svého selhání v konverzaci. V některých případech je ale tato nemožnost dána celkovou imobilitou seniora (Zavázalová, 2001). Studie Coyla a Dugana, (2012) ukazuje přímý vliv zdraví na pocit osamělosti a sociální izolace. Na vině neúčasti seniora na společenských aktivitách může být ale i negativní postoj společnosti (ageismus) (Příbyl, 2015) a tak se senior může cítit sociálně izolovaný a osamělý.

Důvodem stáhnutí se seniora před společností a omezení kontaktů může být také jeho preference vztahů založených na důvěře a intimitě (Carstensen, 1993). To je obsahem i jedné z hypotéz o snižujícím se počtu přátel seniora vycházející z předpokladu, že vazby s přáteli nejsou natolik pevné jako s rodinou a fyzické a psychické potíže spojené s věkem zamezují možnému setkávání se s nimi (Antonucci & Akiyama 1987). Nicméně i přátelské a sousedské vztahy jsou zdrojem sociální opory (Wongpakaran, Wongpakaran, Sirirak, Arunpongpaissal, & Zimet, 2018) a v případě nefungujících rodinných vztahů mohou suplovat jejich funkci.

Sociální podporu a potřebu důvěry a intimity, možnost svěřit se se svým problémem často do té doby zastává partner nebo partnerka seniora. Dlouholetí manželé už leccos spolu zažili a vnímají často druhého jako velkou oporu (Příbyl, 2015). V období stáří ale často dochází k úmrtí partnera či partnerky a pozůstalý se musí vyrovnat nejen s absencí osoby blízké, ale také vztahu, na kterém jsou fungující partnerská soužití založena (Vágnerová, 2007). V důsledku úmrtí partnera může docházet k tzv. handicapu sociální integrace (Příbyl, 2015) a pocitu osamělosti pramenící ze ztráty partnera. Studie Hawkeye (2015) ukazuje na signifikantní rozdíl mezi pocitem osamělosti u seniorů žijících s partnerem a pocitem osamělosti u ovdovělých či rozvedených.

Rodina se pro seniora stává jednou z nejdůležitějších sociálních jistot, zvláště v období ztráty intimního vztahu se svým nejbližším (Jarošová, 2006; Pacovský 1994), v ideálním případě poskytuje sociální oporu (Holčík, 2014). V rodině dochází k tzv. vertikalizaci sociálních vztahů, kdy děti a vnoučata poskytují emoční podporu seniorovi (Příbyl, 2015). Seniori oceňují kvalitní rodinné zázemí a vztahy s jednotlivými členy. Rodina může poskytovat staršímu člověku pocit bezpečí, lásky, pochopení, úcty a respektu, možnost se v případě potřeby kdykoli obrátit na pomoc, zažívat s nimi pocit intimity (Příbyl, 2015; Zavázalová, 2001). Navíc, úkolem rodiny by mělo být zajištění co největší samostatnosti seniora a možnosti žít v jeho přirozeném prostředí po co nejdelší dobu, ačkoli bydlení seniora o samotě (po ztrátě partnera) se pojí dle studie Hawkeye a Kocherginskeho, (2018) s vyšším pocitem osamělosti, avšak jen za předpokladu dalších více rizikových faktorů, kterým je např. nedostatečná podpora rodiny. Změna bydlení a institucionalizace do sociálních zařízení nese s sebou další změnu. Senior

může ztratit kontakty, které do té doby měl ve svém bydlišti navázané. Dále se také musí adaptovat na novou situaci (Zavázalová, 2001). Někdy ale ani přítomnost a podpora rodiny nestačí na obsluhu seniora a ústavní péče je tak jediným řešením. Studie zkoumající, zda typ bydlení seniora má dopad na jeho osamělost, jsou rozporuplné. Domníváme, se že důvodem je řada proměnných, které do této problematiky zasahují. Například studie Nyqvista, Cattana, Anderssona, Forsmana a Gustafsona (2013) poukazuje na to, že procentuálně se zdají býti více osamělí ti seniori, jež žijí v instituci (55 %) oproti těm, jež žijí ve svých bytech (pocit osamělosti uvedlo 45 %). Nicméně je důležité brát i v potaz množství sociálních kontaktů, které senior má, a také, zda žije sám nebo ne. Ti, jež bydleli sami, se po vyplnění dotazníku osamělosti ukázali jako osamělejší.

Ne všechny rodiny se ale chtějí nebo mají možnost starat se o seniora a poskytovat mu sociální podporu a péči. Důvodů může být několik, např. dysfunkční vztahy v rodině, geografická vzdálenost rodinných příslušníků, nedostatečné finance a čas pečovat o seniora (Příbyl, 2015). Všechny tyto problémy související s nedostatečným množstvím, a především kvalitou sociálních vztahů pak často u seniorů vedou k pocitu osamělosti, jež má negativní vliv na kvalitu jejich života.

1.3. Dopady pocitu osamělosti seniorů a možnosti jejich prevence a redukce

Pocit osamělosti má dopady jak na duševní, tak fyzickou stránku jedince. Obzvlášť u starších lidí je stránka fyzického i duševního zdraví výrazně podmíněna sociální situací, ve které se senior nachází (Haškovcová, 2002).

K negativním fyzickým změnám souvisejícími s pocitem osamělosti patří např. zvýšené riziko kardiovaskulárního onemocnění (bylo prokázáno jen u žen, Thurston & Kubzansky 2009), poruchy spánku (Hawkley, Preacher & Cacioppo, 2010), zvýšený systolický tlak (Hawkley, Thisted, Masi, & Cacioppo, 2010). V nedávné studii Holwerda et al. (2014) bylo zjištěno, že u starších osob cítících se osaměle je statisticky významně vyšší riziko kognitivní poruchy než u osob bez těchto pocitů.

K nejvíce alarmujícím zjištěním dochází ve studiích zabývajících se souvislostí pocitu osamělosti starších lidí a větší mortalitou. Mezi odborníky panují neshody v tom, zda pocit osamělosti, sociální izolace nebo souhra obojího má souvislost s vyšší mírou úmrtnosti mezi staršími lidmi. Studie Steptoa, Shankara, Demakakosa, & Wardla (2013) prokázala, že jak pocit osamělosti, tak sociální izolace se pojí s vyšší mírou úmrtnosti, ale s ohledem na další proměnné byla ve vztahu s vyšší mortalitou shledána jen sociální izolace. Nicméně přímým vztahem si

odborníci jisti být nemohou. Luo, Hawkley, Waite, & Cacioppo (2012) prokázali souvislost osamělosti s vyšší úmrtností, avšak moderátorem této souvislosti byl zdravotní stav seniora. Stejně tak i sociální izolace, brána často ve spojitosti s vyšší mírou úmrtnosti, může být pouze moderátorem k akutnímu zhoršení zdravotního stavu, o kterém díky izolovanosti nemají senioři komu říct (Udell, Steg & Bhatt, 2013). Různé pohledy jsou způsobeny nedostatkem studií, které by zkoumaly oba fenomény najednou (Holt-Lunstad, Smith, Baker., Harris, & Stephenson 2015). Podstatné je k výše zmíněným studiím ale dodat, že jsou především medicínské a pocit osamělosti je ve většině z nich měřen pouze otázkou „*Cítíte se osaměle?*“, která je vyňata ze škály měřící depresi CES-D (Radloff, 1977). Odpověď na ni z našeho pohledu značně podléhá sociální desirabilitě a neshledáváme ji jako validní.

Co se týče psychické stránky, pocit osamělosti je spojován s obavou z navazování sociálních kontaktů (Cacioppo & Hawkley, 2009) i nižší kvalitou života (well-beingem) (VanderWeele, Hawkley & Cacioppo, 2012). VanderWeele et al. (2012) pro zjištění osamělosti využili dvacetipoložkovou škálu UCLA a prokázali reciproční vztah s tím, že jak vnímaná kvalita života, tak pocit osamělosti mají vliv na zdraví jedince.

1.3.1. Možnosti prevence a redukce pocitu osamělosti u seniorů

Nabízí se tedy otázka, jak pocitu osamělosti předejít či se vyvarovat jeho následkům působících negativně na kvalitu života seniorů.

Jednou z možností, jak snížit pravděpodobnost vzniku pocitu osamělosti je prevence, která je založena na přípravu na stáří. Tu lze dělit na dlouhodobou (věnování se jak práci, tak koníčkům, sociálním vztahům), střednědobou (střetávání se s přáteli i mimo pracovní prostředí, zabývat se i věci nesouvisejícími s prací) a krátkodobou (hledání aktivit, které by seniorovi ve starobním důchodu strukturovali den, uzpůsobení životního tempa schopnostem) (Haškovcová, 2010; Příbyl, 2015).

Existuje doposavad několik studií, které se zabývají možnostmi redukce pocitu osamělosti. Některé z nich se částečně překrývají s léčbou nemocí, jako je deprese, některé z nich jsou vyzkoušené pouze na určitém věkovém vzorku populace. Obecně se většina autorů shoduje na tom, že pocit osamělosti lze redukovat těmito čtyřmi způsoby: posílením sociálních dovedností, poskytnutím sociální podpory, umožněním zapojení se do společenského života a zamezení maladaptivnímu sociálnímu vnímání (Masi et al., 2011).

Gardiner, Geldenhuys a Gott v roce 2018 vydali souborný článek, kde shrnují různé typy intervencí probíhajících od roku 2003 do roku 2016, jež měly za cíl snížit pocit osamělosti či

sociální izolaci u starších lidí. Jednotlivé typy intervencí poté rozřadili do šesti kategorií, které jsou založené na kontaktu seniorů s ostatními, jsou uzpůsobené starším lidem, mají v nich možnost aktivně se programu účastnit a spoluvytvářet ho. Nejvýraznější změny byly zaznamenány v programech sociální facilitace, tedy programy, které byly zaměřeny na rozšíření či prohloubení sociálních vztahů, získání sociální podpory, pocitu sociálního začlenění. Mezi takovéto programy se řadí jak posílení komunikace s rodinnými příslušníky (např. právě skrze speciálně konstruované programy pro ulehčení komunikace seniora s rodinou, jakým byl např. PRISM; Czaja, Boot, Charness, Rogers, & Sharit 2017), tak i komunikace se svými vrstevníky v rámci programů pro seniory, v tomto případě zaměřených na víkendové střetávání seniorů ze dvou anglických měst (Hemingway & Jack, 2013). Dalšími programy spojující seniory s vrstevníky by mohly být kluby seniorů či navštěvování univerzit třetího věku (Haškovcová, 2002).

Další možnou intervencí, jež Gardiner et al., (2018) uvádí, jsou psychoterapeutické programy. Za zmínku by v této kategorii stála intervence využívající techniky mindfulness. Metoda MBSR (Mindfulness – Based Stress Reduction), jejíž uživatelé vykazovali po osmitýdenním cvičení snížené hodnoty na škále UCLA oproti kontrolní skupině. Nicméně i samotní autoři této studie si nejsou jisti, zda za snížením pocitu osamělosti stojí opravdu zmíněná metoda nebo sociální podpora, kterou v rámci tréninku metody MBSR dostávali klienti jak od instruktorů, tak od dalších účastníků (Creswell et al., 2012). Další možností, která by se mohla řadit do této kategorie, jsou techniky kognitivně behaviorální terapie (KBT), které vycházejí z teorie Hawkleyho a Cacioppa (2010) pokládajících za vznik osamělosti maladaptivní sociální vnímání seniora ve vztahu k ostatním lidem. Jeden z výzkumů využívajících prvky KBT byla studie Chiang et al. (2010), která se za využití prvků reminiscenční terapie pokusila seniory přimět k nahlédnutí na pozitivní stránky dřívějších sociálních vztahů s pokusem aplikace jejich vnímání, navazování a udržování i v seniorském věku.

Dalšími kategoriemi jsou speciální poskytování péče skrze zdravotnický a sociální personál, intervence pracující se zvířaty, intervence zahrnující „nasimulované“ přátelství dobrovolníků se seniory, rozvoj dovedností jako je využívání internetu, potažmo sociálních sítí, o kterých se dlouho tradovalo, že jsou spíše hrozbou než využitelným médiem a až v posledních letech se začaly provádět výzkumy na toto téma (Gruss, 2009), o nichž pojednává další kapitola.

2. Online sociální sítě (SNS)

Online sociální sítě (dále jen SNS, zkratka z anglického termínu *social network sites*) jsou komunikačním prostředím na internetu, díky kterému lidé navazují a udržují kontakt s ostatními uživateli dané sítě. Boyd & Ellison, (2007) je vymezují jako internetové platformy, které díky svému uzpůsobení umožňují uživatelům vytvořit si veřejný či částečně veřejný profil v daném rámci sociální sítě, umožňují zobrazit další uživatele této sítě, se kterými jsou ve spojení, a zpřístupňují možnost seznámit se s novými lidmi skrze již existující kontakty. SNS uživatelům umožňují zprostředkovat jak tzv. „social bonding“ (sociální sbližování; např. ve formě emocionální či sociální podpory), tak především „social bridging“ (sociální přemostění; možnost kontaktu s daným uživatelem i přes geografickou vzdálenost) (Chang, Choi, Bazarova, & Löckenhoff, 2015; Putnam, 2001). Udržování sociálních kontaktů je pro seniory jednou z nejpodstatnějších potřeb a uspokojivé vztahy jsou známkou úspěšného stárnutí, které je definováno jako takový stav člověka s nízkým rizikem onemocnění, vysoké kognitivní, fyzické a funkční kapacity a aktivním sociálním zapojením (Rowe & Kahn, 1997).

To, zda virtuální komunikace může nahradit komunikaci reálnou, *face to face*, je otázka, jež by naše téma rozšiřovala o další kapitoly. Doposavad jsme nezaznamenali žádnou studii věnující se tomuto tématu mezi seniory, avšak jedna z experimentálních studií u studentů ukázala, že reálný kontakt *face to face* jim přinesl signifikantně větší uspokojení, než když si s daným člověkem povídali jen skrze internet (Sacco & Ismail. 2014). Komunikace *face to face* má své nesčetné výhody, mezi něž patří i složka neverbální komunikace (možnost chycení za ruku, obejmutí), která se ale skrze internet těžko zprostředkovává, či není možná vůbec. Přitom potřeba dotyku je u seniorů tak podstatná (Příbyl, 2015). Jsou však situace, jež neumožňují seniorovi aktivně se s rodinou, přáteli, setkávat, a proto shledáváme možnost komunikace skrze SNS jako jednu z těch, která může být nápomocna k udržení, posílení či navázání sociálních kontaktů a předejít tak případné osamělosti. Geografická vzdálenost rodiny, přátel, snížená mobilita či starost o člena rodiny vyžadující seniorovu každodenní péči může vést k nedobrovolné sociální izolaci a pocitu osamělosti (Leist, 2013). Využití internetu a především sociálních sítí za účelem komunikace se svými dětmi, vnoučaty a dalšími, se proto ukázalo jako možný pomocník, který by dokázal překonat tyto bariéry (Sayago (Ed.), 2019). Dosavadní výzkumy profitu seniora z využívání informačních technologií pro potřeby sociálního rázu se ale často rozcházejí ve svých výsledcích. V mnoha případech záleží na způsobu jejich využívání. Většina studií na toto téma je jen průřezových, a tak nelze usuzovat na případnou kauzalitu. Mnoho výzkumů je zaměřeno na adolescenty, na seniory již méně. Zatímco u starších

adolescentů a mladých dospělých (18-25 let) bylo zjištěno, že využívání SNS za účelem komunikace s ostatními souviselo ve většině studií s vyšším skóre osamělosti (Nowland, Necka & Cacioppo, 2018), u seniorů se setkáváme převážně s opačnými výsledky (Cotten, Anderson & McCullough; 2013, Erickson & Johnson, 2011).

Cílem této kapitoly bude seznámit čtenáře s možnostmi a benefity, případně úskalími ve využívání SNS u seniorské populace v naplňování jejich sociálních potřeb. Především se zaměříme na sociální síť Facebook, její možnosti využití seniory a důsledky souvisejícími s využíváním této sociální platformy pro udržení či navázání sociálních vazeb a předcházení či zmírnění tak pocitu osamělosti. Text následující kapitoly bude založen především na studiích, jejichž zjištění se nám stala opěrnými body při formulování našeho návrhu výzkumu.

2.1. Využívání internetu a SNS českými seniory

Popularita využívání internetu a SNS mezi českými seniory roste. Zatímco v roce 2007 využívalo internetového připojení 4 % seniorů, v roce 2017 se jednalo již o jednu třetinu, přičemž za uživatele internetu byli považováni ti, kteří ho využili alespoň jednou za tři měsíce. Ruku v ruce s tím jde i stoupající procento uživatelů sociálních sítí. V roce 2013 dle statistiky využívalo sociální sítě 3,3 % starobních důchodců. V roce 2017 se již jednalo o 5,8 % uživatelů této skupiny populace (Český statistický úřad, 2018). Ze souhrnných dat za rok 2018 vyplývá, že v současnosti využívá sociální sítě 9,3 % starobních důchodců (Český statistický úřad, 2018), což je tedy zhruba 208 300 lidí v České republice. Za stoupajícím trendem by mohla stát jednak větší informovanost o možnosti využití sociálních sítí, jednak se do starobního důchodu pomalu dostávají lidé, kteří mohli být ještě v produktivním věku s internetem a pohybováním se na něm, včetně zakládání sociálních sítí, seznámení. Nicméně v porovnání s ostatními členy Evropské Unie je procento českých uživatelů SNS ve věkové skupině 55-74 let nejnižší (Český statistický úřad, 2018). Důvodů může být hned několik. Lee, Chen a Hewitt (2011) shrnuli problémy týkající se zapojení seniorů do využívání internetu a rozčlenili je na intrapersonální a funkční (faktory závislé na jedinci) a na interpersonální a strukturální (faktory závislé na prostředí). Mezi intrapersonální faktory lze zařadit nízké self-efficiacy a negativní postoj vůbec k počítačům, za funkční lze uvést např. kognitivní problémy. Strukturální problémy souvisely s ekonomickou nákladností a interpersonální souvisely s absencí osoby, která by je s internetem naučila a absencí osob, kterým by senior mohl psát.

Podobné schéma by se dalo však aplikovat i na příčiny neochoty využívání SNS. Více se tím zabývali ve své studii Lüders a Brandtzaeg, (2017). Důvody nevyužívání SNS rozřídili

na dvě kategorie: příčiny na straně neochoty seniora a příčiny na straně nemožnosti seniora, s ohledem na jeho funkční stav a další okolnosti. Podle výše zmíněné norské studie senioři nevyužívající SNS hodnotí virtuální komunikaci za povrchní, narcistickou (chápáno tak, že slouží k vlastní prezentaci). Nechápu její význam a často ji hodnotí jako ztrátu času. Kvalitativní studie Hope, Schwaba a Piper (2014) zabývající se postoji seniorů k SNS uvádí argumenty seniorů pro jejich nevyužívání. Senioři se domnívají, že se jedná o technologii, jež slouží jen mladým a že v případě jejich využívání pro komunikaci s ostatními by to narušilo jejich silné vazby s rodinou. Nedůvěřují ani v poskytovanou ochranu soukromí jejich dat. Je na tomto místě podstatné připomenout, že ve stáří se snižuje ochota učit se novým věcem (Vágnerová, 2007) a možná proto i věk hraje v tomto případě roli. Friemel (2016), který se zabýval determinantami majícími dopad na využívání internetu seniory, shledal věk jako podstatnou determinantu určující využívání internetu. Stejně tak to bylo prokázáno i u studie Prieto a Sanchez (2016), kde se stoupajícím věkem klesal počet uživatelů internetu. Věk je tedy proměnnou, která z velké míry moderuje oboustranný dynamický vztah osamělosti a využívání SNS. Prieto a Sanchez (2016) poukazují ještě na další souvislost ochoty seniora zapojit se do komunikace skrze internet, a to jeho vzdělání. V jejich výzkumu byla nalezena pozitivní korelace mezi vzděláním a využíváním internetu. Vošner, Bobek, Kokol, & Krečič, 2016 ve své studii souvislost se vzděláním ale nenašli.

Na druhou stranu jsou senioři, kteří by rádi vyzkoušeli komunikaci skrze SNS a její další možnosti, ale brání jim v tom hned několik věcí. Mnoho současných seniorů ještě nemuselo být v kontaktu ani s prostředím internetu, natož se SNS. Často v jejich okolí nemusí být nikdo, kdo by je s prostředím SNS seznámil. K dalším důvodům nevyužívání patří: nepřizpůsobení zařízení potřebám seniorů z hlediska designu (malá tlačítka), vizuální uspořádání SNS. Na všechna tato úskalí, která odrazují starší populaci od využívání SNS, odkazují ve své souhrnné studii Coelho a Duarte (2016) i s případnými návrhy řešení. Ať už je vina za neužíváním SNS na straně seniora či jeho podmínek, předpokládáme, že námi navržený koncept osvěty s možností využití Facebooku jako komunikačního prvku umožňující jim kontakt s ostatními, včetně rodiny, by mohl bariéry na obou stranách odstranit či alespoň zmenšit a vést seniory k aktivnímu užívání. Na pomyslné druhé straně by ale měli být i ti, kteří o tento styl komunikace stojí a podporují tím seniora k online komunikaci (Friemel, 2016).

2.2. Komunikace na internetu jako prostředek v boji proti osamělosti

Vědecká obec se rozchází v tom, zda komunikace na internetu může být benefitem pro osamělé seniory a přiklání se pak svými výsledky k jedné z navržených hypotéz: *hypotéze náhrady* či *hypotéze stimulace*. S *hypotézou náhrady* přišli již v roce 1998 Kraut et al., kteří v rámci své longitudinální studie vypožorovali negativní vliv využívání komunikace na internetu a pocitu osamělosti. Domnívají se, že využívání komunikace skrze internet jde na úkor reálnému střetávání *face to face*. Zastánci *stimulační hypotézy* shledávají komunikaci na internetu spíše jako prostředek možnosti posílení již existujících vztahů a příležitosti si vytvořit nové (Valkenburg & Peter, 2007).

To, zda online komunikace souvisí i s častější komunikací *face to face*, vede k odlišným závěrům. Z výzkumu Yu, Ellisona a Lampeho (2018) vyplývá, že využívání komunikace skrze SNS má pozitivní dopad i na vztahy mimo online prostředí. Jinak na to pohlíží Nowland et al. (2018), jež se domnívají, že tato souvislost nemusí být tak jednoznačná, a to na základě jejich hypotézy o obousměrném modelu, ve kterém existuje určitý vztah mezi využíváním internetu k online komunikaci a vnímaným pocitem osamělosti, zároveň ale i pocit osamělosti hraje roli ve využívání této online komunikace. Pokud se senior cítí osaměle, má tendenci nahrazovat reálné kontakty těmi online, zvyšuje se jeho vnímaná osamělost a snižuje se kvantita i kvalita reálných kontaktů. Navíc se staví spíše do role pasivního a má pocit sociálního vyloučení. Pokud je využívání internetu k navázání nových přátelství či posílení již existujících vztahů pouze doplňkem ke kontaktům z reálného prostředí, osamělost se může snížit.

Szabo, Allen, Stephens, & Alpass (2018) vysvětlují dosavadní odlišné výsledky profitu starších lidí z využívání internetu na základě způsobu jeho využívání. Ve své studii ukazují na tři způsoby využívání internetu seniory: sociální (komunikace s přáteli), instrumentální (online bankovníctví) a informační (např. čtení článků o zdraví). Využívání internetu pro sociální účely souviselo s well-beingem seniorů skrze snížení osamělosti a zvýšení společenského zapojení. Informační a instrumentální využívání internetu ovlivňovalo well-being skrze větší zapojenost do společenských aktivit. Stejných výsledků dosáhli i Ihm a Hsieh (2015), v jejichž vzorku využívání internetu k získávání informací souviselo s větší mírou zapojení seniorů do společenských aktivit. U těchto dvou způsobů využívání internetu však již nebyla nalezena souvislost s předpokládaným snížením pocitu osamělosti (Szabo et al., 2018).

Tato zjištění jsou v souladu se starším výzkumem Cottena et al., (2013), jež měl za cíl zjistit, zda využívání komunikace na internetu vede ke snížení pocitu osamělosti u seniorů. Jejich výsledkem byla zjištěna negativní korelace mezi frekvencí využívání internetu pro

komunikaci a pocitem osamělosti, zároveň ale taková korelace nebyla zjištěna u pocitu vnímané sociální izolace. Tu, dle mínění autorů, naplňuje kontakt *face to face*.

Využívání komunikace prostřednictvím internetových sociálních sítí může být značně odlišné a s tím se pojí i jejich užitek ve prospěch seniora. Brandtzæg (2010) rozdělil uživatele SNS takto: sporadičtí uživatelé; pasivní uživatelé sledující jen ostatní; aktivní uživatelé využívající SNS pro komunikaci s přáteli a rodinou; aktivní uživatelé využívající SNS jako diskusní platformu; pokročilí uživatelé využívající SNS všemi uvedenými způsoby. Naším cílem by bylo učinit ze seniorské populace nevyužívající online sociální sítě přinejmenším aktivní uživatele a to prostřednictvím seminářů, jež by se snažily naučit a podpořit seniory online komunikaci využívat. K tomu jsme se rozhodli využít nejvíce užívanou sociální síť na světě Facebook.

2.3. Sociální síť Facebook

Sociální síť Facebook, jejíž vznik je datován do roku 2004, zprvu sloužila pouze pro harvardské studenty především prvních ročníků, kteří se díky této síti mohli seznámit s dalšími studenty. Původně k navázání kontaktu studentů sloužily papírové lístečky zvané *facebooks* (od toho je odvozen název Facebook). Popularita komunikace po internetu prostřednictvím Facebooku se rozšířila i na další univerzity, střední školy, nakonec se stala otevřenou sociální sítí, jež má přes 2,38 bilionů aktivních uživatelů k prvnímu kvartálu roku 2019 (Král & Král, 2016; Statista, 2019).

Facebook je sociální síť, a tak pro to, aby byla možnost ji za SNS označit, je podstatné, aby splňovala kritérium propojenosti uživatele s ostatními (v žargonu uživatelů zvaných *přáteli*). Facebook se skládá ze dvou hlavních zobrazení, domovské stránky v našem prostředí nazývané *zed'* (v anglické verzi *News Feed*) a osobního profilu, tzv. *Timeline*. Na *zdi* Facebooku se zobrazují příspěvky přátel (včetně fotografií, videí atd.) s nimiž jsou uživatelé v kontaktu a i sám uživatel může psát své myšlenky (tzv. *statusy*), prezentovat zde své fotografie, videa, oblíbenou hudbu, které jsou pak dle jeho výběru veřejné pro všechny či je k nim přístup omezený, komentovat příspěvky ostatních. Zobrazují se zde také reklamy či příspěvky stránek, kterých je uživatel součástí (Collier, 2019).

Timeline je v podstatě uživatelův profil. Obsahuje také *zed'*, jež chronologicky řadí uživatelské aktivity na Facebooku. Zde má uživatel i jeho přátelé možnost vidět jeho fotografie, videa, zájmové skupiny, další přátele, s nimiž je ve spojení, koníčky, vlastně vše, co uživatel povolí a zveřejní (Collier, 2019).

Hlavní doménou Facebooku je online komunikovat. Nabízí se možnost jak synchronní, tak asynchronní komunikace. Synchronní komunikace je takový styl komunikace, který probíhá v takovém časovém sledu, jako by se jednalo o komunikaci z očí do očí. V případě Facebooku se jedná o chatování. Asynchronní komunikace je charakteristická zpožděnou odpovědí. Za příklad asynchronní komunikace nevyužívající internetu by mohly být označeny dopisy, v internetovém prostředí se jedná např. o emailovou komunikaci. V prostředí Facebooku lze za asynchronní komunikaci považovat příspěvek na uživatelské nebo přátelské *zdi*, (Baym, 2015), jež může uživatel okomentovat anebo vyjádřit svoji preferenci prostřednictvím ikony zvané „*To se mi líbí*“ (v anglické verzi „*Like*“) (Collier, 2019).

Skrze chatovací okno (na mobilním zařízení chatovací platforma nazývaná Messenger; Collier, 2019) si může senior s dalšími uživateli této sítě nejen posílat zprávy, ale mohou si zasílat videa, fotografie a dalších obsahy, jež mohou propojit seniora s ostatními uživateli a dozvědět se více i o jeho životě (Kubů, 2014).

Prostřednictvím vyhledávacího okna v horní části Facebooku má uživatel možnost vyhledat zadáním klíčových slov tzv. skupiny, jichž se může stát součástí, a tím se propojit s dalšími uživateli, kteří mají např. stejný koníček, jsou fanoušci stejné autorky knih či stejné organizace. Stejnou cestou může uživatel i vyhledávat události konající se v jeho blízkosti. Facebook také nabízí možnost zábavy ve formě her. Harley, Howland, Harris, & Redlich (2014) uvádí, že uživatele to tak může zapojit do reálných komunit.

I přes všechny tyto výhody panují mezi seniory obavy ze soukromí (Yu et al., 2018). Shledávají Facebook jako místo, kde se lidé navzájem jen pomlouvají, kde jsou sdíleny nudné historky. Facebook dle jejich mínění lidi spíše rozděluje, než aby vztahy udržoval. Někteří senioři shledávají Facebook jako dobrou platformu pro plánování různých schůzek, ale chatování nevyužívají (Lüders & Brandtzaeg, 2017).

Nejčastější motivací seniorů pro založení účtu na Facebooku je ale možnost se skrze něj kontaktovat s rodinou (Lüders & Brandtzaeg, 2017; Mo, Zhou, Kosinski & Stillwell, 2018). Využívání SNS je někdy pojmáno jako čas na nich strávený, frekvence přihlášení, počet přátel na Facebooku atd. Od toho se pak odvíjí odlišné interpretace jejich profitu a výsledky výzkumných zjištění. Na jedné straně jsou to faktory užívání Facebooku (frekvence, doba na něm strávená, aktivity na něm vykonávané), na druhé faktory na straně seniora (věk, pohlaví, možnosti seniora), jež souvisí s využíváním dané sítě. Postupně bychom si tedy představili jednotlivé proměnné, jejichž dopad je podložen výzkumnými studiemi.

AKTIVITY NA FACEBOOKU

Mezi nejčastější aktivity vykonávané na Facebooku se u seniorů řadí ty, které mají charakter sociálního sblížování („social bonding“) např. ve formě emocionální či sociální podpory (Jung & Sundar, 2016). Gerson, Plagnol a Corr (2017) vytvořili dotazník, na základě kterého rozdělili jednotlivé aktivity vykonávané na Facebooku dospělými uživateli do třech kategorií: aktivní sociální užívání, aktivní užívání a pasivní užívání. Faktor sociálně aktivního užívání byl nejvíce sycen zveřejňováním statusů na své *zdi*, komentováním statusů, příspěvků a fotografií přátel, posíláním fotografií. Aktivní užívání nesouvisející se sociálními vazbami se vztahovalo k „taggingu“ fotografií a videí (*tagging* – označování přátel; Collier, 2019) a faktor pasivního využívání byl nejvíce sycen pozorováním fotografií ostatních, pročítáním statusů na *zdi* bez komentování, prozkoumáváním profilů svých přátel.

Belgická studie Frisona & Eggermonta (2016) zkoumala souvislost mezi aktivním/pasivním využíváním Facebooku adolescenty a mírou vnímané sociální podpory, jejíž nedostatek měl mít za vznik depresivní symptomu. Výsledkem bylo, že jen aktivní užívání této platformy, které bylo dále rozděleno na aktivní užívání veřejné (psaní na *zed'* Facebooku) a soukromé (posílání zpráv, fotek, videí), se ukázalo jako signifikantní k uspokojení sociálních potřeb oproti pasivnímu užívání spočívajícím v prohlížení profilů ostatních. Domníváme se, že i u seniorů by profit z využívání Facebooku byl především z aktivního užívání. Ostatně to potvrzuje i dřívější snaha výzkumníků (Cornejo, Tentori & Favela 2013). Ti vytvořili pro seniory platformu „Tlatoque“ skrze níž by senior se svými blízkými komunikoval. V prvním jejich návrhu se ukázala jako omezující pasivita tohoto programu. Díky možné zpětné vazbě byly ale posíleny online i offline sociální vztahy. Ukázalo se tedy jako podstatné, aby senior nesehrával jen pasivní roli jako recipient, ale mohl také přispívat či komentovat a tím se i aktivně účastnit komunikace na internetu.

Podle studie Quinna, Chena, Mulvenna a Bonda (2016), která srovnávala aktivity vykonávané adolescenty a staršími lidmi na Facebooku, bylo zjištěno, že senioři hodnotí jako nejdůležitější zprávy, fotografie a komentování příspěvků a statusů ostatních. Termínem zpráva je v jejich pojetí myšleno posílání zpráv. Co je obsahem slova fotografie ale jasné není, zda posílání vlastních, obdržení, či jaká aktivita se za touto komoditou nachází a jestli se jedná tedy o aktivní účast seniora. Komentování statusů, které může být pak viditelné i dalšími uživateli, lze shledávat jako možnost, jak navázat další kontakty s přáteli přátel a i další sociální vazby (Yu et al., 2018), nicméně se ukázalo, že s přibývajícím věkem se pojí klesající trend komentování na *zdi* Facebooku (Chang et al., 2015).

Souvislost s aktivitami na Facebooku může mít ale i pohlaví seniora. To bylo prozatím zjišťováno jen na mladších uživateli. Z dosavadních výzkumů se zdá, že pohlaví hraje roli především v tom, jaké aktivity jsou na Facebooku více preferovány. Z výzkumu vyplývá, že ženy vidí v možnosti Facebooku především možnost udržování sociálních vazeb a získávání informací o svých přátelích, zatímco muži shledávají jejich užitečnost v získávání obecných informací o událostech a novinkách ve světě (Krasnova, Veltri, Eling, & Buxmann, 2017). Rollero, Daniele a Tartaglia (2019) ve své studii hledající rozdíly mezi pohlavím a aktivitami vykonávanými na Facebooku sloužících ke spojení s ostatními, kategorizovali probandy na ty, kteří využívají Facebook pro komunikaci a na ty, jež ho využívají ke zjišťování informací o ostatních. Limitem této studie je pro nás výběrový soubor 18-56 let. Bylo však zjištěno, že muži vnímají SNS spíše pragmaticky, a tedy posílají více zpráv. Pakliže podobných výsledků by bylo dosaženo i u seniorů, odlišné aktivity na Facebooku by mohly vést k rozdílným benefitům uspokojení sociálních potřeb.

Dalším faktorem ovlivňujícím způsob využívání Facebooku by mohla být i osobnost uživatele. Výzkum Ryana a Xenose, (2011) ukazuje, že Facebook je více využíván lidmi, kteří jsou sociálně osamělí, vysoce skórují na škále extravertizace, mají narcistické sklony, jsou méně svědomití. Nicméně nejstaršímu respondentovi v tomto výzkumu bylo 44 let. Brailovskaia a Margrafa (2016) prokázali, že mezi staršími uživateli Facebooku (nejstaršímu respondentovi bylo 56 let) bylo signifikantně více osob skórujících výše na škálách narcismu, self-esteem a extravertizace než mezi neuživateli. Starší uživatelé skórující vysoko na škále otevřenosti a extravertizace měli více přátel, více využívali možností přispívat na zed' a byli častěji zahrnuti v zájmových skupinách. Lidé, kteří jsou více neurotičtí mohou využívat Facebook k nalezení sociální podpory, pozitivní zpětné vazby (Orosz, Tóth-Király & Bóthe, B. (2016). Z našeho pohledu je ale zkoumání této proměnné u seniorů méně podstatné, jelikož se domníváme, že jejich motivace a u některých jediná možnost, jak udržovat či navazovat sociální kontakty převažuje nad případnými rysy osobnosti

To, jak jednotlivé aktivity na Facebooku souvisí s možnou vnímanou sociální podporou lze odhadnout dle výše zmíněných studií, z nichž vyplývá, že komunikace s rodinou či přáteli může napomoci k udržení či vytvoření sociálních vazeb v online i offline prostředí. Je ale podstatné mít na paměti, že udržení kontaktu s rodinou automaticky neznamená i absenci vnímané osamělosti.

INTENZITA A ČAS

Co by dále mohlo ovlivňovat dopad využívání Facebooku na pocit osamělosti seniora je také intenzita a čas na síti strávený, tyto proměnné ale s sebou nesou různé výsledky. Aarts, Peek a Wouters (2015) nenašli signifikantní rozdíl mezi frekvencí využívání Facebooku staršími lidmi a pocitem osamělosti. Na základě post hoc testů se výzkumníkům neprokázal ani předpoklad toho, že by čas strávený na síti významně pozměnil výsledky skóre osamělosti. Sinclair a Grieve (2017) ale našli, přestože jen malou, souvislost mezi časem stráveným na Facebooku a pocitem vnímané propojenosti s ostatními skrze síť. Domníváme se, že jedním z důvodů může být nepatrný důraz na hledání této spojitosti, jež má určitě co dočinění s aktivitami konanými v daném čase. Nedávný výzkum na adolescentech ale podporuje hypotézu o nevýznamnosti intenzity a času využívání Facebooku na pocit osamělosti (vyjma těch jedinců, kteří strávili na síti čas, jež měli věnovat spánku) (Phu & Gow, 2019).

Domníváme se, že všechny výše uvedené proměnné mohou určitým způsobem sehrávat roli v tom, zda Facebook jako prostředek komunikace a spojení seniora s rodinou a přáteli může souviset s redukcí pocitu osamělosti u seniorů.

3. Návrh výzkumného projektu

Náš výzkumný projekt navazuje na literárně přehledovou část bakalářské práce, přičemž dosavadní výsledky studií týkajících se role sociální sítě Facebook na pocit osamělosti u seniorů se staly zdrojem inspirace. Nejen z hlediska jejich metodologie a kvality, ale také z hlediska limitů, které jsme brali v patřnost a snažili se je ošetřit.

3.1. Cíle výzkumu

Primárním cílem našeho výzkumu je zjistit, zda využívání sociální sítě Facebook seniory může být prostředkem vedoucím ke snížení pocitu osamělosti. Dále nás budou zajímat jak demografické údaje probandů (věk, pohlaví, způsob bydlení, zaměstnání), tak využívání Facebooku (frekvence, čas na něm strávený, aktivity na něm provozované). Poučení z předchozích studií a jejich limitů navrhujeme výzkum longitudinální, metodou experimentu.

Dalším cílem výzkumu je vytvořit dotazník měřící úroveň osamělosti u lidí v důchodovém věku. Inspirováni zahraničními dotazníky předpokládáme multidimenzionální pojetí osamělosti. To by v konečném důsledku vedlo k odlišným intervencím pro osamělé seniory.

3.2. Výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumnými otázkami pro náš kvantitativní výzkum jsou:

Otázka 1. Liší se signifikantně výsledná skóre vnímané osamělosti u seniorů využívajících Facebook po dobu tří měsíců od seniorů, kteří tuto platformu nevyužívají?

Otázka 2. Existuje signifikantní rozdíl ve výsledném skóre vnímané osamělosti u seniorů před využíváním Facebooku a po třech měsících jeho užívání?

Otázka 3. Souvisí frekvence přihlášení se k Facebooku, čas strávený na něm, obsah aktivit, s osamělostí uživatelů (seniorů) Facebooku?

Otázka 4. Je námi vytvořený dotazník vhodným nástrojem k měření pocitu osamělosti u seniorů?

K zodpovězení těchto otázek jsme formulovali tyto hypotézy:

H₁: Výsledná míra osamělosti probandů využívajících sociální síť Facebook se po třech měsících významně liší od neuživatelů.

H₂: Výsledná míra osamělosti probandů využívajících po tři měsíce sociální síť Facebook je významně rozdílná od prvního měření.

H₂: Míra osamělosti uživatelů Facebooku se liší v souvislosti s frekvencí využívání Facebooku.

H₃: Míra osamělosti uživatelů Facebooku se liší v souvislosti s časem stráveným na Facebooku.

H₄: Míra osamělosti uživatelů Facebooku se liší v souvislosti s aktivitami konanými na Facebooku.

3.3. Analýza proměnných

Tato podkapitola by měla shrnout všechny proměnné, které by mohly potenciálně variovat se skóre osamělosti a to jak u experimentální, tak kontrolní skupiny.

Závislou proměnnou je intervalová proměnná míra osamělosti. Tu budeme zjišťovat pomocí námi vytvořeného dotazníku SEPOS (viz příloha). Nezávislou proměnnou bude uživatel/neuživatel Facebooku.

Vzhledem k předešlým výzkumům předpokládáme, že i frekvence využívání Facebooku, doba strávená na síti po přihlášení a obsah aktivit činěných na síti mohou mít spojitost s výsledným skórem osamělosti u seniorů, tak, jako to bylo měřeno v případě předešlých studií zjišťujících uspokojení sociálních potřeb skrze aktivní využívání Facebooku (Frison & Eggermont, 2016), souvislost frekvence využívání internetu seniory k sociálním účelům (Cotten et al., 2013) a čas na nich strávený Sinclair a Grieve (2017). Tyto proměnné budou zjišťovány na konci kurzu, kde na rozdaném dotazníku SEPOS přibudou pro frekventanty tři položky.

Dalšími proměnnými, na které by měl být brán zřetel, jsou pohlaví, věk, způsob bydlení. Ve studiích, Perissinotto, Cenzer a Covinsky (2012) bylo zjištěno, že ženy se jeví jako více

vulnerabilní k pocitu osamělosti než muži. Zároveň i způsob využívání Facebooku se liší dle pohlaví (Krasnova et al., 2017). Věk do pocitu osamělosti i do využívání Facebooku také patří. Van den Berg et al. (2016) zjistil, že s rostoucím věkem roste i množství seniorů cítících se osaměle, ačkoli záleží ještě na mnoha dalších faktorech. I odlišné využívání Facebooku souvisí s věkem Chang et al. (2015). Dalším zjišťovaným údajem by byl způsob bydlení seniora (sám nebo s partnerem, rodinou, dcerou/synem, v ústavní péči), které by také mohlo hrát roli v pocitu osamělosti Nyqvist et al. (2013).

3.4. Charakteristika výzkumného souboru

Respondenty by pro náš výzkum byli účastníci Univerzity třetího věku Univerzity Karlovy (dále jen U3V). Jsme si vědomi nereprezentativnosti vzorku, nicméně pilotážním výzkumem zjištěný počet seniorů využívajících Facebook jsme si ověřili, že tento prostředek komunikace není mezi dnešními seniory značně používán. Jelikož nevíme, jaká by byla poptávka po těchto kurzech, vycházíme z předpokladu nízkého využívání Facebooku zjištěného v rámci dotazníkového šetření a zároveň větší angažovanost v internetovém využívání seniory navštěvující U3V. Pro začátek oslovíme ty seniory, kteří se účastní kurzů na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, kde předpokládáme maximální vstřícnost vyučujících, se kterými se domluvíme na možném krátkém vstupu v rámci jejich přednášky. Během krátké prezentace představíme seniorům kurz zacházení s Facebookem. Očekáváme, že zde najdeme vysoký počet seniorů, kteří se budou chtít do studie zapojit. Do našeho vzorku respondentů zařadíme jen ty, jež jsou v důchodovém věku, nejsou již více výdělečně činní a nemají doposud žádnou či jen minimální zkušenost s Facebookem, a to z důvodu navrženého designu dotazníku.

K zjištění kvality našeho dotazníku byli v první vlně osloveni senioři, jež se zúčastnili výzkumu RESPA (regionální stárnutí paměti). Ten je realizován pod záštitou Oddělení kognitivních poruch v Národním ústavu duševního zdraví v Klecanech doc. MUDr. Alešem Bartošem, PhD. V rámci vyšetření kognitivních schopností seniorů jsou pro následné kontaktování získávány i jejich emailové adresy (ve shodě s GDPR a na základě informovaného souhlasu), které nám posloužily jako prostředek k oslovení těch, jež splňují kritéria důchodového věku a nepracují. Jsme si vědomi opět nereprezentativnosti vzorku, byla to však snadná cesta, jak v poměrně krátkém čase oslovit větší počet respondentů. Dohromady jich bylo 169.

3.5. Metodologický design výzkumu

K měření pocitu osamělosti využijeme námi navržený dotazník SEPOS. Tvorbou dotazníku jsme se inspirovali několika škálami ze zahraničí, přičemž nás nejvíce oslovily ty, které pojmají osamělost jako multidimenzionální fenomén. Inspirativním dotazníkem tak byl pro nás dotazník SELSA, z něhož jsme přebrali i způsob administrace ve formě škály a DLS (Schmidt & Sermat, 1983), který rozlišuje čtyři vztahové oblasti, ze kterých by pocit osamělosti mohl vyvěrat: vztahy s partnerem, rodinou, přátelské vztahy a vztahy v širší komunitě. I naším předpokladem byly tyto kategorie (faktory), přičemž jsme se drželi i Weisova (1973) rozdělení osamělosti na emocionální a sociální složku, a proto předpokládáme, že položky týkající se osamělosti pramenící z intimních vztahů a rodinných by měly sytit nejvíce emocionální složku osamělosti a položky týkající se osamělosti pramenící z pocíťovaných neuspokojivých vztahů s přáteli a nedostatečný pocit propojení se společností by měly zase sytit více sociální složku osamělosti.

S naším výzkumem oslovíme FF UK (konkrétně Centrum dalšího vzdělávání) o možnosti realizovat v rámci U3V tři bloky přednášek vztahující se k užívání Facebooku bez nároku na honorář. Domníváme se, že jen touto formou bude pro fakultu schůdné nám povolit realizovat přednášky. Do našeho projektu zapojíme i další dobrovolníky z řad studentů psychologie, kteří by se byli ochotni projektu zúčastnit. Benefitem by pro ně byla jednak praxe práce se staršími lidmi, zlepšení svých komunikačních dovedností v rámci prezentace projektu a vysvětlování a také možnost získat hodiny do předmětu Účast při psychologickém výzkumu. Po dohodě s garantem tohoto předmětu nabídneme studentům 6 hodin. Zájemci z řad dobrovolníků by prošli hodinovým školením, kde by byli seznámeni s naším výzkumem, podepsali by informovaný souhlas, jehož obsahem bude i informace o mlčenlivosti a možnosti z našeho výzkumu dobrovolně odejít. Počet dobrovolníků bude následně regulován dle počtu zájemců z řad seniorů. Předpokládáme čtyři dobrovolníky.

Probandy z řad seniorů oslovíme prostřednictvím krátké prezentace námi nabízeného kurzu na začátku jednotlivých přednášek či seminářů na U3V po dohodě s odborným garantem předmětu nebo vyučujícím na začátku letního semestru. Tuto dobu volíme záměrně, jelikož se domníváme, že vánoční svátky letnímu semestru předcházející mohly sociální vztahy seniorů utužit, ale možná jen dočasně. V rámci krátké prezentace nebude přímo zmíněn záměr našeho výzkumu. Posluchačům bude sděleno, že jsou rozporuplné názory na to, zda využívání sociálních sítí jako prostředek vede ke zkvalitnění života. Abychom to mohli prověřit, je podstatné vyplnit test kvality života na začátku (záměrně nenese název osamělost) před

zahájením užívání Facebooku a na konci kurzu opět retestovat zadáním stejného dotazníku. Uchazeči mající zájem o kurz vyplní dotazník SEPOS, kde uvedou svoji kontaktní emailovou adresu (případně telefonní číslo), prostřednictvím které jim zašleme další informace ke kurzu. Výběr těch, které bychom do kurzu zařadili a které ne, bude probíhat metodou náhodného výběru. Jednotlivé kontaktní emailové adresy (telefonní čísla) probandů budou vhozeny do neprůhledného pytlíku a z nich budou jednotlivé adresy losovány. Vybraným bude zaslán email (sms) s prosbou o potvrzení zájmu účastnit se kurzu a další organizační údaje. Ostatní uchazeče kontaktujeme s tím, že již z kapacitních důvodů není možné se tento čtvrtrok účastnit, ale že po skončení prvního běhu budou vypisovány určité další kurzy. Ti, kteří i nadále projeví zájem o kurz, budou osloveni a zařazeni do kurzu přednostně. Zároveň těmto probandům bude nabídnuta možnost zúčastnit se závěrečného debriefingu s frekventanty kurzu, kde by shlédli výsledky našeho projektu a dostali by možnost se zapsat na další běh opětovným vyplněním dotazníku SEPOS.

Výuku bude probíhat ve Studovně pro seniory na FF UK, kde je k dispozici 10 počítačů. Přestože by bylo možné školení i ve větším počtu zájemců, fakulta nedisponuje učebnou s více počítači a nepředpokládáme, že každý z potenciálních účastníků vlastní přenosný. Možností by bylo zvolit učebnu jiné fakulty UK, nicméně nechceme zájemce odradit od kurzu kvůli případnému cestování po Praze. Protože předpokládáme, a pro náš výzkum by to bylo podstatné, sehnat více než 10 uchazečů, bude probíhat za sebou několik paralelních kurzů. Pokud bude velký zájem, zrealizujeme další kurzy i v jiné dny. Nicméně ti, na které by se v prvním běhu kurzů nedostalo, budou pro nás kontrolní skupinou.

Úroveň přednášek v rámci kurzu bude jednoduchá, postup pomalý. Každá přednáška bude trvat 1,5 hodiny, kde bude vmezeřena i patnácti minutová pauza. K dosažení co největší podobnosti přednášek bude záhodno, aby každou z nich vedl experimentátor plus jeden facilitátor, který se může na prezentaci podílet, ale hlavně pomáhat individuálně jednotlivým seniorům v případě problému. Záměrně nechceme poskytovat možnou facilitaci mimo přednášky, abychom zamezili případné souvislosti podpory z naší strany, která by hrála ve výsledném skóre osamělosti roli. Nicméně bereme na vědomí, že i experimentátoři, ostatní účastníci kurzu či další lidé se seniorem spojení, jsou možnými kauzálními činiteli výsledného skóre pocitu osamělosti.

3.6. Způsob zpracování dat

Způsob zpracování dat se odvíjí od našich výzkumných otázek a z nich vytvořených hypotéz. Výsledky budeme zpracovávat pomocí statistického programu SPSS. Budeme pracovat s hladinou významnosti $\alpha = 0,05$.

Pokud chceme zjistit, zda se míra osamělosti probandů před využíváním Facebooku a po skončení intervence významně liší a zároveň porovnat výsledky osamělosti probandů po absolvování tříměsíčního kurzu s kontrolní skupinou vyplňující také opět náš dotazník po stejné časové době, využijeme matematickou statistiku mixed-design ANOVA. Pro zjištění, zda frekvence využívání Facebooku, čas na něm strávený a aktivity na něm konané mohou hrát roli v míře výsledného skóre osamělosti po absolvování tříměsíčního kurzu, využijeme jednofaktorovou statistiku ANOVA a pro zjištění rozdílu ve výsledném pocitu osamělosti mezi skupinou s tříměsíční intervencí a kontrolní další post hoc testy. Pokud se prokáže multidimenzionalita našeho dotazníku, použijeme ve výše zmíněných případech matematickou statistiku MANOVA s jednotlivými faktory SEPOSu jako závisle proměnnými.

Součástí dotazníku SEPOS jsou položky zjišťující demografické údaje: věk, pohlaví, způsob bydlení a zaměstnání. Zda je signifikantní rozdíl mezi muži a ženami v pocitu osamělosti bychom ověřili t-testem pro dva nezávislé výběry. Pro zjištění, zda způsob bydlení souvisí s pocitem osamělosti bychom využili matematickou statistiku ANOVA. Ta nám sice pomůže ve zjištění, zda mezi různými, v tomto případě typy bydlení, existuje rozdíl, ale už ne statistickou významnost odlišnosti, to bychom ošetřili opět post hoc testy. Zda věk souvisí s vyšší nebo nižší mírou osamělosti bychom ověřili pomocí regresní analýzy. K validizaci našich položek v dotazníku k jednotlivým faktorům využijeme konfirmatorní faktorovou analýzu.

3.7. Etika výzkumu

Eticky jsme se snažili zajistit našim dobrovolníkům a seniorům nejen nonmalnificenci, ale také beneficenci. U dobrovolníků, pracujících s námi na propagaci kurzu a facilitaci v průběhu kurzu, jsme nabídli za jejich ochotu hodiny do Účasti při psychologickém výzkumu. Zároveň na začátku by všichni podepsali informovaný souhlas s účastí na studii, byli by spraveni o její dobrovolnosti a o možnosti ji kdykoli bez udání důvodů ukončit. Zároveň bychom se jak my, tak naši dobrovolníci opatřili mlčenlivostí, jelikož se dostaneme k osobním údajům seniorů, jako jsou jejich emailové adresy (telefonní čísla). Bez jejich poskytnutí by se nám těžce

výsledné dotazníky párovaly. Možností by bylo jednotlivým probandům přiřadit identifikační číslo, ale vzhledem k tomu, že v rámci dobrovolného vyplnění dotazníku SEPOS zjišťujeme emailové adresy, případně telefonní čísla, neviděli jsme jako důvod komplikovat v tomto směru administrativu.

Probandi jsou informováni o dobrovolném odstoupení z našeho programu bez udání důvodů, z naší strany je v dotazníku příslib naší mlčenlivosti a uchování jejich dat v tištěné podobě jen po dobu kurzu, v elektronické podobě zaheslovaným dokumentem, který by byl zcela anonymizován a použit už jen pro výzkumné účely.

3.8. Limity

Jedním z limitů naší studie je právě dotazník, pro jehož vývoj jsme využili probandy z RESPA. Nejedná se o reprezentativní výběr respondentů, zároveň mezi nimi můžou být respondenti s deficitem kognitivních funkcí, s poruchou nálady či jinými diagnózami.

Dále si uvědomujeme i nereprezentativnost námi vybraného vzorku populace, na které bychom chtěli intervenovat. Jak již bylo ale výše napsáno, s ohledem na potřebné množství respondentů a potenciálních dobrovolníků z řad seniorů, se nám zdálo vhodné provést výzkum na probandech, jež se řadí mezi aktivní seniory.

Rozdílné vnímání sociálních sítí předpokládáme i u seniorů v ústavní péči, pro které by právě sociální sítě mohly mít velký přínos. Nicméně tuto sociální skupinu jsme v rámci efektivity práce neoslovili, ale vidíme ji jako potencionální uživatele a bylo by třeba dalších výzkumů.

Dále bereme na vědomí to, že mohlo u experimentální skupiny v počátečním i konečném testování dotazníkem SEPOS dojít k biasu sociální desirability, kdy se probandi mohli snažit vyplnit dotazník k naší spokojenosti. Ten samý bias se mohl ale projevit i u kontrolní skupiny, která se mohla více stavět do pozice seniora s nekvalitním životem tak, aby mu bylo zaručeno místo v druhém běhu kurzu.

Problém by mohl nastat, pokud by na závěrečný debriefing nedorazil dostatečný počet uchazečů o kurz Facebooku, kteří by sloužili jako kontrolní skupina. Za předpokladu, že by tato situace nastala, poslali bychom jim dotazník elektronicky nebo se s nimi individuálně domluvili na možném vyplnění.

Proměnnou, kterou od seniorů nezjišťujeme, je využívání již jiné SNS, jako je například Skype, Twitter a další, které pak mohou variovat s mírou vnímané osamělosti u obou skupin probandů a i s mírou využívání Facebooku kontrolní skupinou.

Jsme srozuměni i s tím, že přestože se jedná o experiment, nemůžeme dokázat přímou kauzalitu dopadu sociální sítě Facebook na pocit osamělosti, a to z několika důvodů. Jednak samotná naše přítomnost a bavení se s frekventanty kurzu mohlo přispět ke snížení pocitu osamělosti, jednak, jak u kontrolní, tak experimentální skupiny, mohlo dojít k událostem, které jsme nebyli schopni dotazníky zachytit a v důsledku měly vliv na výsledná skóre. Tuto problematiku bychom mohly ošetřit dotazníkem na konci kurzu „Dotazník zvládání náročných událostí“ DZNU (Preiss, Příhodová, Riegel, Preiss & Marková, 2017), k němuž jsme dostali oprávnění k jeho využití.

3.9. Diskuse

V současné době neexistuje žádný standardizovaný dotazník měřící úroveň osamělosti na české populaci, natož speciálně vyvinutý pro populaci seniorů. Ačkoli většina studií zkoumající toto téma využívá škálu UCLA, jejíž revidovaná dvacetipoložková verze i zkrácené, na jejích základech postavené verze, mají dobré psychometrické vlastnosti, na základě literatury a studií definujících a zkoumajících osamělost jsme se přiklonili na stranu multidimenzionálního pojetí osamělosti a pokusili jsme se vytvořit dotazník SEPOS po vzoru dotazníku diTommasa & Spinnera (1993), jehož Cronbachovo alfa jednotlivých subškál se pohybovalo od 0,89-0,93. A také dotazníku Schmidta a Sermata (1983), jehož vnitřní konzistence se pohybovala $K-R\ 20 = 0,90-0,92$. Zavrhlí jsme možnost pouhého přeložení dotazníku DSL a to z několika důvodů. Za prvé by bylo nutné autora dotazníku kontaktovat se souhlasem, zda může být jeho dotazník přeložen a standardizován na české populaci. Za druhé, ani dokonalým překladem položek bychom si nemohli být jisti, že kulturní prostředí a chápání jednotlivých otázek je shodné jako v jím testované populaci. Třetím důvodem byla standardizace dotazníku DSL na studentské a nestudentské populaci, přičemž nestudentská populace byla definována jako skupina probandů starších 25 let, kteří v té době navštívili Ontario Science Centre. Námi vytvořený dotazník by měl být mířen ale pouze na seniory, kteří jsou již ve starobním důchodu a nepracují.

Od dotazníku DSL se náš dotazník SEPOS liší v těchto ohledech: Na rozdíl od dotazníku DSL jsme zařadili i jednu otázku týčící se přímo na osamělost. Chtěli bychom tak zjistit, zda by položení takto přímé otázky nemělo stejnou informační hodnotu v případě poukázání na jednodimenzionalitu našeho dotazníku. Od jejich dotazníku jsme se také odchýlili ve formě položek, které jsme tvořili tak, aby obsahovaly jak behaviorální otázky, tak projektivní i popisné. (Schmidt & Sermat, 1983). Zatímco DSL má formulované položky do pěti kategorií: vztahující se k přítomnosti/nepřítomnosti daného vztahu, k přístupu k daným vztahům

(odmítavý, přijímaný), položky vážící se k míře podpory a spolupodílení se na kvalitě vztahu, k míře respektu a úcty pramenící z daného vztahu, k míře porozumění panujícím ve vztahu.

Dotazník DSL byl konstruován tak, aby položky v něm neměřily proměnné jako je úzkostnost, depresivita apod., jež jsou s osamělostí některými zaměňovány. Námi navrhnutý dotazník SEPOS kromě čtyř dimenzí osamělosti obsahuje také položky, jež předpokládáme, že budou sytit škálu depresivity a introverze. Tyto dva předpokládané (na osamělosti nezávislé) faktory zařazujeme z toho důvodu, aby senioři dosahující vysokých výsledných skóre z dotazníku SEPOS (tedy vyšší osamělosti) nebyli mylně považováni za osamělé, ale případně jen introvertní či depresivní. Položky zjišťující depresivitu a introverzi byly zkonstruovány na základě empirických zkušeností. Bylo by tedy vhodné párovým t-testem ověřit shodu výsledného skóre námi zjištěné depresivity s jiným dotazníkem již validizovaným (např. Geriatric depressive syndrom, standardizované na českou populaci dvojicí Tošnerová a Bahbouh v roce 1999). Dále jsme oproti DSL dotazníku vytvořili položky, které by měly sloužit k odlišení introverze od osamělosti. Opět by bylo vhodné otestovat validitu položek tážajících se na introverzi s všeobecně uznávaným testem (např. NEO osobnostní inventář a jeho položky na extraverci standardizované na českou populaci; Hřebíčková, 2004) na vzorku starší populace. I zde bychom výsledné skóre porovnali jednovýběrovým t-testem a pakliže by výsledná hrubá skóre korelovala se skóre z položek introverze Big Five, mohli bychom je označit za vhodné položky měřící tuto proměnnou.

Rozřazení do experimentální a kontrolní skupiny bude provedeno nenáhodně, dle jejich zájmu naučit se využívat Facebook jako prostředek komunikace.

Pokud by se kurz stal úspěšným, zaškolíme do projektu další dobrovolníky, jež by se výuky práce s Facebookem mohli účastnit. Rádi bychom do programu zapojili i studenty andragogiky, jež bereme za odborníky v oblasti vzdělávání. Mohli by nám tak pomoci s koncepcí kurzu tak, aby to bylo pro seniory nanejvýš přínosné.

Do budoucna shledáváme jako přínosné mapovat podrobněji životní události seniora v průběhu výzkumu, tak, abychom se více přiblížili kauzálnímu vztahu mezi využíváním Facebooku a výsledným skórem pocitu osamělosti. Jednou z takových možností by mohlo být denní či týdenní vyplňování určitých krátkých online dotazníků tážících se na životní události, zdravotní kondici apod. Máme za to, že motivací pro podrobné a zodpovědné vyplňování těchto dotazníků by mohla být pro seniory určitá finanční odměna.

Závěr

Tato práce poukazuje na podstatu vnímané osamělosti seniory a její dopad na kvalitu života jedince. Se zvyšujícím se věkem seniora dochází k mnoha změnám, jež mohou být příčinou osamělosti, samoty či sociální izolace, jako je odchod do důchodu, ztráta sociální role, zdravotní potíže, úmrtí partnera. V tyto chvíle jsou důležitou oporou pro seniory sociální vztahy. Na významu nabývají především ty, jež jsou intimnějšího charakteru, avšak ani potřeba dobrých přátelských vztahů a kontaktu se společností není nepodstatná.

Geografická vzdálenost rodiny, zdravotní potíže seniora, to a mnoho dalšího může být antecedentem oslabení množství a kvality uspokojení sociálních potřeb. Domníváme se, že možným zprostředkovatelem k uspokojení těchto potřeb by mohlo být pro seniory využívání sociální sítě Facebook. Jednotlivé výzkumy se rozcházejí v tom, zda může být tato síť nápomocná k udržení či navázání sociálních vazeb. Důvodem je především to, jaké proměnné jsou sledovány a zahrnuty jako možné intervenující.

Náš návrh výzkumu byl konstruován tak, aby pokryl z našeho i výzkumného pohledu ty nejpodstatnější proměnné, jež by mohly souviset jak s výsledným skórem pocitu osamělosti, tak benefitem z využívání Facebooku. Normalizací a standardizací našeho dotazníku SEPOS by se z něj mohla v konečném důsledku stát i testovací metoda. Zjištěním jeho multidimenzionality by pak intervence pro seniory cítící se osaměle mohla cílit přesněji, a to i v rámci užívání Facebooku.

Pokud by se prokázalo užívání Facebooku jako nástroj ke zmírnění osamělosti seniorů, bylo by vhodné naučit dnešní seniory s touto platformou pracovat tak, aby její možnosti byly využity ve prospěch seniorovy kvality života.

Seznam literatury

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed). New York: APA
- Aarts, S., Peek, S. T. M., & Wouters, E. J. M. (2015). The relationship between social network site usage and loneliness and mental health in community-dwelling older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(9), 942-949.
- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1987). Social networks in adult life and a preliminary examination of the convoy model. *Journal of gerontology*, 42(5), 519-527.
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age*. John Wiley & Sons.
- Boomsma, D. I., Willemsen, G., Dolan, C. V., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2005). Genetic and environmental contributions to loneliness in adults: The Netherlands Twin Register Study. *Behavior genetics*, 35(6), 745-752.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2016). Comparing Facebook users and Facebook non-users: Relationship between personality traits and mental health variables—an exploratory study. *PloS one*, 11(12), e0166999.
- Brandtzæg, P. B. (2010). Towards a unified Media-User Typology (MUT): A meta-analysis and review of the research literature on media-user typologies. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 940-956.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and aging*, 25(2), 453-463.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of research in personality*, 40(6), 1054-1085.
- Carstensen, L. L. (1993). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. *Nebraska symposium on motivation*, 40, 209-254.
- Coelho, J., & Duarte, C. (2016). A literature survey on older adults' use of social network services and social applications. *Computers in Human Behavior*, 58, 187-205.
- Collier, M. (2019). *Facebook, Twitter & Instagram for seniors for dummies* (3rd edition). Hoboken: John Wiley.

- Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2013). All alone: Multiple perspectives on the study of solitude. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 1-13.
- Cotten, S. R., Anderson, W. A., & McCullough, B. M. (2013). Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: cross-sectional analysis. *Journal of medical Internet research*, 15(2), e39.
- Cornejo, R., Tentori, M., & Favela, J. (2013). Ambient awareness to strengthen the family social network of older adults. *Computer supported cooperative work (CSCW)*, 22(2-3), 309-344.
- Coyle, C. E., & Dugan, E. (2012). Social isolation, loneliness and health among older adults. *Journal of Aging and Health*, 24(8), 1346–1363.
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., ... & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. *Brain, behavior, and immunity*, 26(7), 1095-1101.
- Czaja, S. J., Boot, W. R., Charness, N., Rogers, W. A., & Sharit, J. (2017). Improving social support for older adults through technology: Findings from the PRISM randomized controlled trial. *The Gerontologist*, 58(3), 467-477.
- Český statistický úřad. (2018). *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci za období 2018*. Retrieved from: <https://www.czso.cz/documents/10180/61508128/06200418.pdf/1f14bc58-44b0-4f82-96b9-fd712374ffd5?version=1.1>
- Čevela, R., Kalvach, Z. & Čeledová, L. (2014). Existenciální gramotnost. In R. Čevela, & L. Čeledová. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. (123-155). Praha: Grada
- de Jong Gierveld, J., & Havens, B. (2004). Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: introduction and overview. *Canadian Journal on Aging*, 23(2), 109-113.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134.
- Erickson, J., & Johnson, G. M. (2011). Internet use and psychological wellness during late adulthood. *Canadian Journal on Aging*, 30(2), 197-209.
- Friemel, T. N. (2016). The digital divide has grown old: Determinants of a digital divide among seniors. *New media & society*, 18(2), 313-331.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153-171.

- Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health & social care in the community*, 26(2), 147-157.
- Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2017). Passive and active Facebook use measure (PAUM): Validation and relationship to the reinforcement sensitivity theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81-90.
- Gruss, P. (2009). *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál.
- Hamanová, J., & Pospíšilová J. (2009). *Prezentace prvních výsledků SHARE v ČR, Jak se žije generaci 50+*. Retrieved from: http://share.cerge-ei.cz/results/SHARE_SCaC.pdf
- Harley, D., Howland, K., Harris, E., & Redlich, C. (2014). Online communities for older users: what can we learn from local community interactions to create social sites that work for older people. In *Proceedings of the 28th International BCS Human Computer Interaction Conference on HCI 2014-Sand, Sea and Sky-Holiday HCI* (pp. 42-51). BCS.
- Haškovcová, H. (2002) *Manuálek sociální gerontologie*. Brno: IPVZ Brno.
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team.
- Holčík, J. (2014). Co má vliv na zdraví. In R. Čevela, & L. Čeledová, *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. (71-81). Praha: Grada.
- Hawkley, L. C. (2015). Loneliness and social embeddedness in old age. *Encyclopedia of geropsychology*, 1-8.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.
- Hawkley, L. C., & Kocherginsky, M. (2018). Transitions in loneliness among older adults: A 5-year follow-up in the National Social Life, Health, and Aging Project. *Research on aging*, 40(4), 365-387.
- Hawkley, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16(10), 798-804.
- Hawkley, L. C., Preacher, K. J., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness impairs daytime functioning but not sleep duration. *Health psychology*, 29(2), 124-129.
- Hawkley, L. C., Thisted, R. A., Masi, C. M., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. *Psychology and aging*, 25(1), 132-141.
- Hawthorne, G. (2006). Measuring social isolation in older adults: development and initial validation of the friendship scale. *Social indicators research*, 77(3), 521-548.
- Hemingway, A., & Jack, E. (2013). Reducing social isolation and promoting well being in older people. *Quality in ageing and older adults*, 14(1), 25-35.

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.
- Holwerda, T. J., Deeg, D. J., Beekman, A. T., van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker, C., & Schoevers, R. A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry*, 85(2), 135-142.
- Holwerda, T. J., Van Tilburg, T. G., Deeg, D. J., Schutter, N., Van, R., Dekker, J., ... & Schoevers, R. A. (2016). Impact of loneliness and depression on mortality: results from the Longitudinal Ageing Study Amsterdam. *The British Journal of Psychiatry*, 209(2), 127-134.
- Hope, A., Schwaba, T., & Piper, A. M. (2014). Understanding digital and material social communications for older adults. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (3903-3912). New York: ACM.
- Hřebíčková, M. (2004). *NEO osobnostní inventář*. Praha: Testcentrum.
- Chang, P. F., Choi, Y. H., Bazarova, N. N., & Löckenhoff, C. E. (2015). Age differences in online social networking: Extending socioemotional selectivity theory to social network sites. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 59(2), 221-239.
- Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 25(4), 380-388.
- Ihm, J., & Hsieh, Y. P. (2015). The implications of information and communication technology use for the social well-being of older adults. *Information, Communication & Society*, 18(10), 1123-1138.
- Jarošová, D. (2006). *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Jung, E. H., & Sundar, S. S. (2016). Senior citizens on Facebook: How do they interact and why? *Computers in Human Behavior*, 61, 27-35.
- Kalvach, Z., Čevela, R., Čeledová, L. (2014a). Stáří a stárnutí v současném světě. In R. Čevela, & L. Čeledová, *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. (16-29). Praha: Grada.
- Kalvach, Z., Čevela, R., Čeledová, L. (2014b). Stáří, zdraví a životní koncept. In R. Čevela, & L. Čeledová, *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. (30-40). Praha: Grada.
- Kemperman, A., van den Berg, P., Weijs-Perrée, M., & Uijtdewillegen, K. (2019). Loneliness of older adults: social network and the living environment. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 406.
- Král, M., & Král, D. (2016). *Komunikace na počítači pro seniory*. Praha: Grada.

- Krasnova, H., Veltri, N. F., Eling, N., & Buxmann, P. (2017). Why men and women continue to use social networking sites: The role of gender differences. *The Journal of Strategic Information Systems*, 26(4), 261-284.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Kubů, P. (2014). Informační gramotnost. In R. Čevela, & L. Čeledová. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. (156-182). Praha: Grada.
- Kulhánková, H., & Čamek, J. (2010). Fenomén facebook. Kladno: BigOak.
- Lambert, V. (2018, 10. srpen). Nejnovější čísla pro Facebook a Instagram ČR k 7/2018. [vid. 2019-06-08]. Retrieved from: <https://www.lcgnewmedia.cz/nejnovejsi-cisla-pro-facebook-a-instagram-v-cr/>
- Leist, A. K. (2013). Social media use of older adults: a mini-review. *Gerontology*, 59(4), 378-384.
- Lee, B., Chen, Y., & Hewitt, L. (2011). Age differences in constraints encountered by seniors in their use of computers and the internet. *Computers in Human Behavior*, 27(3), 1231-1237.
- Lüders, M., & Brandtzæg, P. B. (2017). 'My children tell me it's so simple': A mixed-methods approach to understand older non-users' perceptions of Social Networking Sites. *New media & society*, 19(2), 181-198.
- Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social science & medicine*, 74(6), 907-914.
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.
- Mo, F., Zhou, J., Kosinski, M., & Stillwell, D. (2018). Usage patterns and social circles on Facebook among elderly people with diverse personality traits. *Educational Gerontology*, 44(4), 265-275.
- Neto, F. (1992). Loneliness among Portuguese adolescents. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 20(1), 15-21.
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2017). What are friends for? Friendships and loneliness over the lifespan—From 18 to 79 years. *The International Journal of Aging and Human Development*, 84(2), 126-158.
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87.
- Nyqvist, F., Cattani, M., Andersson, L., Forsman, A. K., & Gustafson, Y. (2013). Social capital and loneliness among the very old living at home and in institutional settings: A comparative study. *Journal of aging and health*, 25(6), 1013-1035.

- Orosz, G., Tóth-Király, I., & Bőthe, B. (2016). Four facets of Facebook intensity—the development of the multidimensional Facebook intensity scale. *Personality and individual differences*, 100, 95-104.
- Pacovský, V. (1994). *Geriatrická diagnostika*. Praha: Scientia Medica.
- Peplau, L. A., & Perlman D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. John Wiley & Sons Inc. In L. A. Peplau & S. Goldston (Eds.). *Preventing the harmful consequences of severe and persistence loneliness* (13-46). US: Government Printing Office.
- Perissinotto, C. M., Cenzer, I. S., & Covinsky, K. E. (2012). Loneliness in older persons: a predictor of functional decline and death. *Archives of internal medicine*, 172(14), 1078-1084.
- Phu, B., & Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92, 151-159.
- Pichaud C., & Thareau, I. (1998). *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál.
- Preiss, M., Příhodová, T., Riegel, K. D., Preiss, J. & Marková, J. (2017). Adaptace a psychometrická analýza Dotazníku zvládání náročných událostí pro českou populaci. *Psychiatrie*, 21(3), 12-21.
- Pruchno, R. A., Wilson-Genderson, M., Rose, M., & Cartwright, F. (2010). Successful aging: Early influences and contemporary characteristics. *The Gerontologist*, 50(6), 821-833.
- Příbyl, H. (2015). *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf.
- Putnam, R. D. (2001). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster.
- Quinn, D., Chen, L., Mulvenna, M. D., & Bond, R. (2016). Exploring the relationship between online social network site usage and the impact on quality of life for older and younger users: An interaction analysis. *Journal of medical Internet research*, 18(9), e245.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.
- Rollero, C., Daniele, A., & Tartaglia, S. (2019). Do men post and women view? The role of gender, personality and emotions in online social activity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), article 1.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313-1321.

- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472-480.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in human behavior*, 27(5), 1658-1664.
- Sacco, D. F., & Ismail, M. M. (2014). Social belongingness satisfaction as a function of interaction medium: Face-to-face interactions facilitate greater social belonging and interaction enjoyment compared to instant messaging. *Computers in Human Behavior*, 36, 359-364.
- Sayago, S. (Ed.). (2019). *Perspectives on Human-Computer Interaction Research with Older People*. Springer.
- Shaver, P., Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Transition to college: Network changes, social skills, and loneliness. In S. Duck & D. Perlman (Eds.), *Understanding personal relationships: An interdisciplinary approach* (193-219). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Schmidt, N., & Sermat, V. (1983). Measuring loneliness in different relationships. *Journal of personality and social psychology*, 44(5), 1038-1047.
- Sinclair, T. J., & Grieve, R. (2017). Facebook as a source of social connectedness in older adults. *Computers in Human Behavior*, 66, 363-369.
- Statista (2019). Number of monthly active Facebook users worldwide as of 1st quarter 2019 (in millions) [vid. 2019-06-08]. Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>
- Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5797-5801.
- Szabo, A., Allen, J., Stephens, C., & Alpass, F. (2018). Longitudinal analysis of the relationship between purposes of Internet use and well-being among older adults. *The Gerontologist*, 59(1), 58-68.
- Thurston, R. C., & Kubzansky, L. D. (2009). Women, loneliness, and incident coronary heart disease. *Psychosomatic medicine*, 71(8), 836-842.
- Tomás, J. M., Pinazo-Hernandis, S., Oliver, A., Donio-Bellegarde, M., & Tomás-Aguirre, F. (2019). Loneliness and social support: Differential predictive power on depression and satisfaction in senior citizens. *Journal of community psychology*. 47(5), 1225-1234.
- Topinková, E., & Neuwirth, J. (1995). *Geriatric pro praktického lékaře*. Praha: Grada.

- Tošnerová, T., Bahbouh, R. (1999). Orientační škála deprese: Geriatric Depression Scale dle Yesavage (zkrácená verze). Praha: Ambulance pro poruchy paměti FNKV.
- Tylová, V., Kuželová, H., & Ptáček, R. (2014). Emoční a sociální osamělost v etiologii a léčbě duševních poruch. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 110(3), 151-157.
- Udell, J. A., Steg, P. G., & Bhatt, D. L. (2013). Impact of Loneliness and Living Alone—Reply. *JAMA internal medicine*, 173(4), 322-323.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169-1182.
- van den Berg, P., Kemperman, A., de Kleijn, B., & Borgers, A. (2016). Ageing and loneliness: the role of mobility and the built environment. *Travel Behaviour and Society*, 5, 48-55.
- VanderWeele, T. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777-784.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 85-104.
- Vošner, H. B., Bobek, S., Kokol, P., & Krečič, M. J. (2016). Attitudes of active older Internet users towards online social networking. *Computers in Human Behavior*, 55, 230-241.
- Weiss, R. S. (1969). The fund of sociability. *Society*, 6(9), 36-43.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press. In W. A. Sadler. Jr. (1975). *Contemporary Sociology: A Journal of Reviews*, 4(2), 171-173.
- Wenger, G. C., & Burholt, V. (2004). Changes in levels of social isolation and loneliness among older people in a rural area: A twenty-year longitudinal study. *Canadian Journal on Aging/la revue canadienne du vieillissement*, 23(2), 115-127.
- Wenger, G. C., Davies, R., Shahtahmasebi, S., & Scott, A. (1996). Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement. *Ageing & Society*, 16(3), 333-358.
- Wong, A., Chau, A. K., Fang, Y., & Woo, J. (2017). Illuminating the psychological experience of elderly loneliness from a societal perspective: a qualitative study of alienation between older people and society. *International journal of environmental research and public health*, 14(7), 824.
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., Sirirak, T., Arunpongpaisal, S., & Zimet, G. (2018). Confirmatory factor analysis of the revised version of the Thai multidimensional scale of perceived social support among the elderly with depression. *Ageing & mental health*, 22(9), 1149-1154.

- Xie, B., Watkins, I., Golbeck, J., & Huang, M. (2012). Understanding and changing older adults' perceptions and learning of social media. *Educational gerontology*, 38(4), 282-296.
- Yu, R. P., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2018). Facebook use and its role in shaping access to social benefits among older adults. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62(1), 71-90.
- Zavázalová, H. (2001). *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum.
- Zheng, R., Spears, J., Luptak, M., & Wilby, F. (2015). Understanding older adults' perceptions of Internet use: An exploratory factor analysis. *Educational Gerontology*, 41(7), 504-518.

Seznam zkratek

ANOVA	Analysis of variance
APA	American Psychological Association
CES-D	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition
DLS	Differential Loneliness Scale
DZNU	Dotazník zvládání náročných situací
FF UK	Filozofická fakulta Univerzity Karlovy
KBT	Kognitivně behaviorální terapie
MANOVA	Multivariate analysis of variance
MBSR	Mindfulness – Based Stress Reduction
PRISM	Personal Reminder Information and Social Management systém
RESPA	Regionální stárnutí paměti
SELSA	Social and Emotional Loneliness Scale for Adults
SEPOS	Sociální a emoční pocit osamělosti u seniorů
SNS	Social network site
UCLA	University of California, Los Angeles
U3V	Univerzita třetího věku

Příloha I

Dotazník životní spokojenosti SEPOS

Dobrý den,

jmenuji se Radka Jiráčková a jsem studentka třetího ročníku oboru Psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. V rámci výzkumu ke své závěrečné bakalářské práci zabývající se životní spokojeností seniorů, si Vás dovoluji požádat o vyplnění dotazníku zaměřujícího se na Vaši spokojenost se sociálními vztahy. Dotazník obsahuje 44 položek, na které budete odpovídat zaškrtnutím Vámi zvolené odpovědi na šestibodové škále od Zcela nesouhlasím (značeno číslem 1) až po Zcela souhlasím (značeno číslem 6). Z výzkumných důvodů a standardizaci testu je pro nás také podstatnou informací Vaše pohlaví, věk, způsob bydlení a zda chodíte do zaměstnání. Vaše odpovědi jsou ale jinak zcela anonymní. Podstatné je odpovědět na každou otázku. Vyplnění dotazníku v průměru trvá 15 minut. Vyplnění dotazníku je zcela dobrovolné a kdykoli bez udání důvodu ho můžete ukončit. Budu ale ráda za vyplnění a Váš čas, který se rozhodnete výzkumu věnovat.

V případě zájmu o více informací se můžete obrátit na e-mailovou adresu: rada.jirackova@seznam.cz

Děkuji za Váš čas a ochotu

Pohlaví

Věk: _____

☐ Žena

☐ Muž

Způsob bydlení

Zaměstnání

☐ Sám/sama

☐ Jsem v důchodu, ale do práce chodím.

☐ S partnerem

☐ Jsem v důchodu a do práce nechodím.

☐ S rodinou

☐ Nejsem v důchodu.

☐ S dcerou/synem

☐ V ústavní péči

1. Mám ve své blízkosti někoho, komu se mohu svěřit se svými problémy.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

2. Mí přátelé jsou tu vždy, když je potřeba.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

3. Mám kolem sebe rodinné příslušníky, na které bych se v případě nouze mohl/a obrátit.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

4. Nemám kolem sebe už žádného přítele, se kterým bych si mohl/a popovídat.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

5. Nemám příležitost se seznámit s novými lidmi.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

6. Nikdo se nezajímá o to, jak se cítím.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

7. Raději trávím čas sám než ve společnosti lidí.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

8. Se svými nejbližšími si mám stále co říct.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

9. S množstvím přátel, které mám kolem sebe, jsem spokojen/a.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

10. Má rodina se zajímá o to, jak se cítím.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

11. Návštěva doktora je pro mne jediným možným způsobem, jak se dostat mezi lidi.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

12. Je jen málo lidí, kterým na mně v životě záleželo.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

13. Raději bych měl jednoho blízkého přítele než několik povrchních vztahů.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

14. Ocenil/a bych, kdyby se mí nejbližší o mne více zajímali.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

15. Mí přátelé mi vůbec nenaslouchají.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

16. Členové rodiny mě kontaktují jen v případě, když ode mne něco potřebují.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

17. Odchod do důchodu mě připravil o styk s okolím.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

18. Domnívám se, že ještě mám co nabídnout.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

19. Druzí mě považují za společenského člověka.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

20. Jsem spokojen/a s kvalitou vztahu se svými nejbližšími.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

21. Ocenil/a bych, kdyby na mě měli přátelé více času.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

22. Členové rodiny bagatelizují mé problémy.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

23. S frekvencí chování do společnosti jsem spokojen/a.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

24. Nemám ve svém okolí nikoho, kdo by mi rozuměl.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

25. Ve většině případů jsem to já, kdo zahajuje komunikaci.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

26. Se svým životem jsem spokojen/a.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

27. Nemám nikoho blízkého, komu bych mohl/a v případě nouze zavolat.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

28. Cítím, že do rodiny patřím.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

29. Koníčky, které provozuji, mi zprostředkovávají styk s okolím.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

30. Věřím, že vždycky je tu někdo, kdo se o mě postará.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

31. V komunikaci s druhými jsem spíš ten, který naslouchá.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

32. Nikdy v životě jsem se necítil/a osaměle.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

33. Mám ve své blízkosti alespoň jednu osobu, ke které mám naprostou důvěru.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

34. Frekvenci setkávání se se svými přáteli považuji za uspokojivou.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

35. V komunikaci s rodinou mám pocit, že si nemáme co říct.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

36. Má současná fyzická kondice mi bohužel znemožňuje účastnit se společenských akcí.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

37. Věřím, že mí nejbližší by mne neopustili jen kvůli malichernostem.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

38. Nejsem typ člověka, který aktivně vyhledává nové kontakty.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

39. Cítím velkou oporu od svých nejbližších.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

40. Mé zdravotní problémy mne ochudily o hodně dobrých přátel.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

41. Jsem ten/ta, který/á podněcuje kontakt s rodinnými příslušníky.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

42. Odchodem do důchodu jsem ztratil/a přehled o společenském dění.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

43. Nemám kontakt na nikoho, koho bych v případě potřeby mohl/a požádat o pomoc.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

44. Dělá mi problém mluvit o svých pocitech.

	1	2	3	4	5	6	
Zcela nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zcela souhlasím

Využívání sociálních sítí

Ráda bych Vás touto cestou ještě oslovila k vyplnění dotazníku týkajícího se využívání sociální sítě Facebook. Jedná se o mapování využívání této sociální sítě dospělými lidmi v České republice. Sesbíraná data rovněž využiji v rámci své bakalářské práce. Vyplnění dotazníku je rovněž zcela dobrovolné.

45. Využíváte nějakou sociální síť?

☐ Ano

☐ Ne

46. Využíváte sociální síť Facebook?

☐ Ano

☐ Ne (Pokud zvolíte tuto odpověď, dále nevyplňujte.)

47. Za poslední 2 měsíce jsem využil/a Facebook.

☐ Nikdy

☐ Jednou

☐ Jednou až třikrát do měsíce

☐ Jednou týdně

☐ Několikrát týdně

☐ Každý den

48. Po přihlášení na Facebook strávím na této sí

☐ 10 minut

☐ Půl hodiny

☐ Hodinu

☐ 2 hodiny

☐ Více než 2 hodiny

49. Na Facebooku strávím nejvíce času (zaškrtněte pouze jednu odpověď):

☐ Posíláním zpráv

☐ Hledáním nových přátel

☐ Sledováním ostatních uživatelů
Facebooku

☐ Vyhledáváním akcí v okolí

☐ Psáním komentářů

☐ Hledáním práce

☐ Hraním her

☐ Jiné: _____